

СОЗДАНЫ ДЛЯ ЛЮБВИ

СТЭН ТАТКИН



Как знания о мозге и стиле привязанности
помогут избегать конфликтов и лучше
понимать своего партнера

перевод Виктории Степановой

МИО

Эту книгу хорошо дополняют:

Обними меня крепче

Сью Джонсон

Чувство любви

Сью Джонсон

Любовь на всю жизнь

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант

Подходим друг другу

Амир Левин и Рэйчел Хеллер

Всегда желанные

Эстер Перель

Психология МИФ. Главные книги о любви

Stan Tatkin, Psy.D.

Wired for Love

HOW UNDERSTANDING YOUR PARTNER'S
BRAIN AND ATTACHMENT STYLE
CAN HELP YOU DEFUSE
CONFLICT AND BUILD A SECURE
RELATIONSHIP

NEW HARBINGER PUBLICATIONS, INC.

Психология МИФ. Главные книги о любви

Стэн Таткин

Созданы для любви

КАК ЗНАНИЯ О МОЗГЕ И СТИЛЕ
ПРИВЯЗАННОСТИ ПОМОГУТ ИЗБЕГАТЬ
КОНФЛИКТОВ И ЛУЧШЕ
ПОНИМАТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА

Перевод с английского
Виктории Степановой

Москва
МИФ
2024

УДК 159.9+316.63.42
ББК 88.576
Т23

Издано с разрешения New Harbinger Publications, Inc.

Научный редактор Инна Хамитова

Таткин, Стэн

Т23 Созданы для любви. Как знания о мозге и стиле привязанности помогут избежать конфликтов и лучше понимать своего партнера / Стэн Таткин ; пер. с англ. В. Степановой ; [науч. ред. И. Хамитова]. — Москва : МИФ, 2024. — 304 с. — (Психология МИФ. Главные книги о любви).

ISBN 978-5-00214-262-0

Известный эксперт по отношениям, психотерапевт Стэн Таткин, опираясь на новейшие достижения науки о мозге и теорию привязанности, дает научно обоснованные рекомендации, следуя которым вы станете лучше понимать своего партнера и превратите отношения в источник радости. Вы узнаете, как создать пространство пары, где каждый партнер чувствует себя комфортно и в безопасности, как правильно ссориться и предотвращать конфликты, как сохранить взаимное сексуальное влечение. Вы сможете «запрограммировать» себя и партнера на любовь и стать настоящими экспертами друг по другу.

Для всех, кто хочет создать и сохранить надежные и гармоничные отношения в паре.

УДК 159.9+316.63.42
ББК 88.576

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-262-0

© Stan Tatkin, 2011
This edition published by arrangement
with New Harbinger Publications, Inc.
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

Книга доставила мне огромное удовольствие и продемонстрировала множество новых приемов, которые я смогу использовать в психотерапевтической практике. Стэн Таткин — выдающийся инноватор. Это издание обязательно должно быть в библиотеке каждого семейного терапевта.

*Джон Готтман,
автор книги «7 принципов счастливого брака,
или Эмоциональный интеллект в любви»*

Читая книгу Стэна Таткина, хочется прийти к нему на сеанс психотерапии. Он смело и наглядно показывает, что происходит в окопах воинственного человеческого мозга, и учит выбирать любовь вместо вражды.

*Эстер Перель,
специалист по вопросам семьи и брака,
автор книги «Всегда желанные»*

Эта книга опирается на новейшие достижения науки о мозге, кроме того, она замечательно

дружелюбная, обнадеживающая и практичная. Она показывает читателям, как избегать тупиковых ситуаций и конфликтов, вместо этого создавая нейронные связи на основе эмпатии, грамотной коммуникации и любви. Замечательное пособие.

*Рик Хансон,
автор книги «Мозг Будды»*

Книга «Созданы для любви» поможет партнерам иначе взглянуть на отношения. Выполняя упражнения, предложенные автором, они научатся позитивно взаимодействовать в паре и доверять друг другу. Таткин ясно и лаконично описывает методы, помогающие обрести взаимопонимание и начать разбираться друг в друге, как настоящие эксперты. Он предлагает создать «пространство пары», внутри которого каждый считается самым важным человеком и надежной опорой в жизни другого партнера.

*Мэрион Соломон,
директор по клинической подготовке
в Lifespan Learning Institute, автор книг Narcissism
and Intimacy («Нарциссизм и близость»),
Lean on Me («Положись на меня») и других*

Оглавление

Предисловие	13
Введение	23
Глава 1. Пространство пары: как поддерживать ощущение надежности и безопасности	33
Глава 2. Любовь, вражда и мозг	58
Глава 3. Узнайте своего партнера: как он на самом деле устроен	91
Глава 4. Станьте экспертами друг по другу: как порадовать и успокоить партнера	131
Глава 5. «Взлет» и «приземление»: как использовать утренние и вечерние ритуалы	156
Глава 6. «Свой» человек: как оставаться доступными друг для друга	177
Глава 7. Защита пространства пары: как правильно включить в него посторонних	202
Глава 8. Ссорьтесь правильно: как победить, дав выиграть и партнеру	233

Оглавление

Глава 9. Любовь близко: как заново пробудить чувства через взгляд	262
Глава 10. Как партнерские отношения помогают быть здоровыми и счастливыми	281
Послесловие	295
Список литературы	297
Благодарности	300
Об авторе	301

*Моей жене Трейси и дочери Джоанне,
благодаря которым я продолжаю
двигаться вперед и любить жизнь*

Предисловие

С начала истории человечества парные отношения были базовым элементом социального устройства нашего вида. Затем они стали основой более крупных структур — семьи, сообщества, социума, культуры и цивилизации в целом. Но стремиться улучшать качество этих отношений люди стали не так давно. В прошлом на помощь парам приходили семьи или общественные институты, в первую очередь религиозные. Правда, учитывая, что ситуация в доме определяет то, что происходит в обществе, и что проблема конфликтов и насилия между партнерами, а также между разными группами и культурами по-прежнему существует, понятно, что эта помощь была не слишком эффективной. По логике, здоровые союзы необходимы для существования здорового общества, и наоборот, поэтому помощь парам следует вывести из сферы романтических чувств (и даже профессиональной деятельности) в область

важнейших социальных ценностей. Лучшее, что общество может предпринять для себя, — поощрять и поддерживать здоровые пары. Лучшее, что партнеры могут совершить для себя, своих детей и общества в целом, — сохранять здоровые отношения! Эта книга помогает сделать шаг в нужном направлении, описывает оптимальную модель интимного партнерства и дает конкретные ориентиры, способные помочь паре сместить акцент с личных потребностей каждого на потребности отношений и, в более широком смысле, содействовать преобразованию общества.

Радикальные представления о том, что перемены в семейных отношениях ведут к трансформации социального устройства, возникли приблизительно четверть века назад. Я хочу кратко проследить историю супружеского союза (и эволюцию представлений о том, какая помощь нужна семье), чтобы партнеры, читающие эту замечательную книгу, могли осознать свое место в истории основных отношений. Кроме того, в этом же контексте я рассмотрю и книгу «Созданы для любви».

Мы мало знаем, как люди делали выбор и какими были парные отношения в доисторические времена, но обоснованные догадки культурного антрополога Хелен Фишер позволяют предположить, что более 11 тысяч лет назад моногамные связи создавались ради продолжения рода и физического выживания. Фишер считает, что в основе таких союзов лежала негласная этика обмена, взаимно удовлетворяющего интересы и потребности обеих сторон. Мужчины и женщины при этом играли строго определенные роли. Женщины заготавливали дрова для костров, заботились о детях и собирали фрукты, ягоды, орехи и корни, которыми делились

с мужчинами. Те же охотились на дичь и разделяли добычу с женщинами и детьми, а также защищали их от других мужчин и диких животных. Хотя эти парные отношения имели явно сексуальный характер, они были не очень прочными и, вероятно, не совсем лично близкими. По некоторым оценкам, они продолжались в среднем около трех лет, то есть до тех пор, пока дети не начинали уверенно передвигаться. Представители обоих полов неоднократно вступали в другие отношения. Женщины рожали множество детей от разных отцов; мужчины зачинали этих детей, скорее всего, проводили с ними мало времени и редко воспринимали как свое потомство. В основном дети воспитывались матерями-одиночками и временными отцами.

Все изменилось около 11 тысяч лет назад, когда, согласно тому же исследованию, охотники и собиратели научились выращивать съедобные растения и разводить домашний скот. Избавленные от необходимости постоянно искать пищу, они стали обосновываться небольшими поселениями, и примерно тогда же сформировалось понятие собственности, которую требовалось защищать. Возможно, поначалу эта тема касалась только скота и культивируемых растений, но, поскольку дети и женщины тоже нуждались в защите, концепция в конечном счете распространилась и на них. Скромные соседские общины превращались в деревни, города и даже империи, в социальных отношениях появлялись новые важные аспекты. Тема владения имуществом породила экономику, и вопросы, кому принадлежат дети и с кем они вступают в брак, приобрели большое значение как для социального, так и для экономического уклада. Так родилась вторая версия парных отношений — брак

по договоренности (по расчету). Он не имел ничего общего с романтическим влечением, личными желаниями или зрелой любовью, зато был тесно связан с социальным статусом, экономическим благополучием и политической целесообразностью. Родители выбирали для своих детей супругов, способных сохранить или повысить социальный и экономический статус семьи в целом, и условливались об этом с родителями другой стороны, как правило не принимая во внимание предпочтения детей. Качество отношений в паре никого не интересовало. От молодых супругов ожидали, независимо от их чувств друг к другу, уважения к семейным ценностям и соблюдения устоявшегося социального этикета. Если один из них переходил обозначенные границы (бросал семью, был уличен в измене или иных видах бесчестного поведения), семья или общинные лидеры — отец, братья, старейшины, представители духовенства — увещевали виновного, порицали и/или наказывали. Инструменты анализа, понимания и эмпатии еще не были изобретены.

Следующая трансформация отношения к семье и браку произошла в XVIII веке с развитием в Европе демократических политических институтов, утверждавших, что каждый человек имеет право на личную свободу и, соответственно, возможность вступать в брак по собственному выбору. Все чаще к семейному союзу вела не воля родителей, а романтическая любовь, и этот сдвиг способствовал возникновению личностного, или психологического, аспекта брака как средства удовлетворения личных и психологических (а не социальных и экономических) потребностей. Однако до тех пор, пока Зигмунд Фрейд в конце XIX века не вывел

концепцию бессознательного и не заложил основы психотерапии, никто и не подозревал о том, какое глубокое влияние оказывает бессознательное на наш выбор и до какой степени взрослые отношения зависят от нашего прежнего опыта межличностного общения. Это открытие привело к пониманию, что при выборе романтического партнера нами движут не столько рациональные предпочтения, сколько подсознание. Партнер, которого мы безотчетно выбираем, пугающе похож (бородавки и все остальное, особенно бородавки) на того, кто нас воспитывал. Таким образом, мы пытаемся удовлетворить во взрослых интимных отношениях те потребности, которые не были удовлетворены в детстве, но при этом выбираем людей, максимально напоминающих тех, кто тогда так и не смог этого сделать. Неудовлетворенность, вызванная этим вопиющим несоответствием, в конечном счете способствовала росту разводов. Хотя до недавнего времени развод был практически запрещен в браке по расчету и крайне не одобрялся в романтических союзах, число разводов росло, особенно после демографического взрыва 1950-х годов, случившегося вслед за окончанием Второй мировой войны. Именно это и привело к появлению профессиональных консультантов по вопросам брака и специалистов по супружеской терапии. Кроме традиционных источников (духовенства и родственников) на помощь парам пришли психотерапевты — представители новой профессии, имевшие разную степень компетентности и подготовки.

Ранние модели семейной терапии опирались на представления о паре как союзе двух независимых, самостоятельных личностей, которые могут использовать свои способности к обучению и когнитивные навыки для

разрешения разногласий и урегулирования вызванных ими конфликтов. Это представление вывело помощь парам из области советов, поучений и наставлений — методов, которыми пользовались родители и священники до развития психотерапии и профессионального консультирования, — в зону разрешения конфликтов, ведения переговоров и решения проблем. Одним союзам, не имевшим больших затруднений, это действительно помогало, но для других попытка справиться с ситуацией оканчивалась крахом. Проблемным парам советовали сначала пройти углубленную психотерапию, избавиться от собственных застарелых травм, не касающихся нынешних отношений, и на время отделиться друг от друга, чтобы затем, соединившись уже свободными от личных неврозов, сфокусироваться на прошлых и настоящих потребностях друг друга и создать устойчивые гармоничные отношения.

Однако эта модель работала не очень хорошо. Большинство партнеров, успешно прошедших личную психотерапию, в итоге выбирали не примирение, а расставание. Количество разводов приблизилось к 50% и вот уже шестьдесят лет стабильно остается на этой отметке. По данным статистики, семейная терапия помогает примерно в 30% случаев, что вряд ли можно назвать блестящим успехом этой молодой профессии.

В последние годы мы обнаружили: основная проблема этой модели заключается в том, что она рассматривает индивидуума как основную ячейку общества, а удовлетворение личных потребностей — как главную цель брака. С учетом того, что демократия превратила концепцию индивидуальности в объективную политическую реальность,

а Фрейд подробно познакомил нас с внутренним устройством личности, эта точка зрения имеет смысл. Фрейд поместил проблемы человека внутрь личности и создал психотерапию как средство от болезней собственного «я». Поскольку консультирование брака считается помощником психотерапии, вполне разумно, что семейная терапия должна быть направлена прежде всего на исцеление индивидуума, поскольку это непереносимое условие для создания удовлетворительных отношений. Вполне разумно также предположение психотерапевтов, будто проблема заключается в неудовлетворенных внутренних потребностях, а отношения существуют для решения этой задачи. Все это привело к возникновению следующей концепции семьи: если отношения не удовлетворяют вашим потребностям, значит, вы состоите в браке не с тем человеком. У вас есть право на удовлетворение своих потребностей в отношениях, и если этого не происходит, то следует сменить партнера и попытаться снять этот вопрос с другим человеком. Выражаясь грубо и недвусмысленно, главное в вашей семье — это вы и ваши нужды, и если брак не приносит удовлетворения, его расторжение оправдано, независимо от того, какие последствия это будет иметь для остальных, в том числе детей.

Эта концепция породила такие явления, как многократные браки, неполные семьи, «раздел» детей, «пробные» союзы и сожительство как замену семьи, а также тенденцию оформлять отношения в более позднем возрасте. Поскольку, как было замечено выше, качество взаимоотношений в парах влияет на состояние социума, повышенное внимание к собственному «я» также

отражает и подпитывает такие общественные тенденции, как жестокость и насилие — от повсеместного негативизма до домашней тираннии, всевозможных зависимостей, преступности, нищеты и войн. Эти значительные социальные проблемы невозможно решить, пока не выстроится иная модель интимных отношений.

В последней четверти XX века начала развиваться новая концепция, смещающая акцент с личности и удовлетворения собственных потребностей на сами отношения. В 1970-е годы новый взгляд на человека как на изначально предрасположенного к отношениям и взаимозависимости бросил вызов господствующим представлениям об автономии и самодостаточности личности. Изменение парадигмы спровоцировали специалисты по возрастной психологии: по их мнению, человек уже рождается социальным существом, а не становится таковым в процессе роста и развития. Согласно их утверждению, люди по своей природе склонны вступать в отношения и зависеть от них. В то же время другие исследователи детско-родительских связей предположили, что такого явления, как «индивидуальность», не существует — есть только взаимосвязь матери и ребенка. Тем самым они поставили во главу угла не личность, а отношения. Миф об обособленном и автономном «я» был развенчан. Истоки жизненных проблем переместились из внутренних чертогов индивидуума в область ранних взаимодействий между детьми и их опекунами. По словам новых исследователей, именно недостатки этих отношений и служат источником душевных страданий, а для их облегчения требуется прожить отношения, прямо противоположные детско-родительской драме раннего возраста. Обычно

подобные ситуации рассматривались психотерапевтами, поэтому они полагали, что оптимальные корректирующие отношения должны выстраиваться как раз с ними.

За последние двадцать лет эти выводы стали лейтмотивом новой концепции супружества и очередной парадигмы брака, которую я называю *осознанным партнерством*. В этой концепции внимание направлено не столько на личные нужды, сколько на потребности отношений. Это выглядит примерно так: главное в вашем браке — не вы. Главное в браке — сам брак. Это третья реальность, перед которой и за которую вы несете ответственность, и, только признавая этот факт, вы сможете добиться удовлетворения своих прошлых (детских) и нынешних потребностей. Когда вы ставите отношения на первое место, а собственные желания — на второе, получаете парадоксальный результат: ваши потребности удовлетворяются таким образом, который был невозможен, когда вы ставили их превыше всего. Происходит не столько исцеление детских травм (которые на самом деле могут быть вообще неизлечимы), сколько создание союза, в котором два человека надежно и устойчиво поддерживают друг друга с помощью эмпатии. Новая эмоциональная среда развивает новые нейронные связи, которые наполнены любовью и близостью и заменяют старые токсичные связи, испещренные обломками детских страданий. Отношения пары заключают в себе радость бытия, выраженную через единение друг с другом. И поскольку качество отношений в паре определяет качество социальной ткани, распространение этой радости, ее переход с местного уровня на глобальный может излечить большинство человеческих страданий.

На мой взгляд, «Созданы для любви» Стэна Таткина не просто еще одна книга в обширном списке литературы для пар. И она не просто блестяще соединяет новейшие исследования мозга с постулатами теории привязанности. Это пример зарождающейся литературы, которая посвящена новой парадигме парных отношений. Это значительное достижение. Книга поможет партнерам успешно развивать свои отношения, а специалистам, помогающим им, подскажет, как работать более эффективно. Поскольку автор дает подробные инструкции тем, кто хочет идти путем любви, неподвластной времени, не буду пытаться коротко пересказывать здесь содержание книги. Она говорит сама за себя, и я призываю вас начать читать ее прямо сейчас. Ваши представления о том, что значит находиться в личных отношениях, и о возможностях брака как инструмента индивидуального и общественного совершенствования изменятся навсегда!

*Харвилл Хендрикс,
доктор философии, клинический консультант
и соавтор имаго-терапии отношений.
Имеет более тридцати пяти лет
опыта работы педагогом, лектором
и семейным терапевтом. Автор нескольких книг,
в том числе «Любовь на всю жизнь»**

* Хендрикс Х., Хант Х. Любовь на всю жизнь. Руководство для пар. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. Прим. ред.

Введение

Посмотрите вокруг. Мы живем в потрясающе сложном мире. Количество и разнообразие устройств, механизмов, технологических процессов, приводящих его в движение, просто ошеломляет. Еще не так давно мы не могли представить, что можно путешествовать в какой угодно уголок планеты, мгновенно воспроизводить события, происходящие в любой точке земного шара, говорить с кем угодно и видеть кого угодно, в любом месте и в любое время, и многое другое, а сейчас это вполне обыденные вещи. Мы пользуемся преимуществами, которые принесли нам эти научные достижения, и досадуем, когда они отказываются работать. Да, конечно, иногда они выходят из строя. И тогда мы обращаемся к разнообразным пособиям и инструкциям, начиная от справочника по эксплуатации автомобиля, где показано, как накачивать шины, и заканчивая рекомендациями о том, сколько жидкого теста

залить в вафельницу. Возможно, мы не в восторге от того, что приходится разбираться в инструкциях (или звонить в техподдержку — за исключением, вероятно, экстренных случаев), но подумайте, разве мы могли бы управлять всеми этими механизмами, полагаясь только на интуицию?

Отношения — это тоже сложно. Но мы нередко вступаем в них, имея минимум помощи и поддержки. Нет, я не предлагаю вам использовать в отношениях с партнерами стандартные схемы из одного, двух или трех шагов. Здесь нет и не может быть никаких инструкций, доводящих процесс до автоматизма. Мы не роботы. То, что подходит одной паре, совсем не обязательно хорошо для другой. Но вы в любом случае не добьетесь толка, если будете, как многие, действовать вслепую и ждать, что отношения сложатся сами собой.

Следовательно, нужны обоснованные рекомендации, которые помогут вам построить надежные отношения.

Но что можно считать обоснованными рекомендациями в этом контексте? За последние десятилетия накоплен большой объем увлекательных научных знаний и теорий, способных повлиять на взаимоотношения партнеров. К ним относятся революционные работы в области нейронауки и нейробиологии, психофизиологии и психологии. Верю, что пары могут извлечь из этих исследований немало пользы. Мысль может показаться пугающей, но не беспокойтесь: я не предлагаю вам бросить работу и снова сесть за парту. Думаю, главные теории станут вполне понятными, когда вы услышите их простое объяснение.

Короче говоря, я убежден, что лучшее понимание того, как функционирует мозг — другими словами, как мы

устроены, — позволит делать осознанный выбор в отношениях. Научные данные свидетельствуют, что с биологической точки зрения люди запрограммированы не столько на любовь и гармонию, сколько на борьбу и противостояние. Это плохая новость. Но есть и хорошая: недавние исследования показывают, что мы способны устранить эту предрасположенность с помощью определенных стратегий и методов. Мы можем принять специальные меры, чтобы настроиться в первую очередь на любовь. Эти стратегии помогут создавать стабильные гармоничные отношения, в которых мы будем нацелены на эффективное разрешение конфликта (в случае его возникновения).

Так почему бы этим не воспользоваться? В первых трех главах книги я познакомлю вас с общими принципами, основанными на передовых исследованиях, чтобы помочь понять, что делает отношения успешными и как вы с партнером можете этого добиться. В следующих главах эти принципы будут раскрыты на практике. Например, если вы хорошо представляете, какого стиля отношений придерживается партнер, вам будет легче договариваться и сообща решать любые возникающие проблемы. По сути, эта книга — «инструкция по эксплуатации», «руководство пользователя», помогающее разобраться в себе, своем партнере и ваших отношениях.

Подозреваю, что, услышав об инструкции по эксплуатации, вы неодобрительно подняли брови. Все-таки партнер не ваша собственность. И я совершенно с вами согласен. Однако мне нравится эта метафора: она хорошо отражает ту степень взаимной ответственности и умения разбираться в деталях отношений, которые нужны паре, чтобы быть

успешной. На самом деле, я даже готов утверждать, что все пары придерживаются того или иного свода правил и принципов. Они могут не осознавать этого, но у них уже есть некое «руководство пользователя». К сожалению, у многих оно неправильное. А если речь идет о проблемных парах, они к тому же *всегда* неправильно его интерпретируют.

Работая с парами, я заметил, что партнеры нередко пытаются самостоятельно определить причины своих проблем. К этому их подталкивают стресс и отчаяние, а также стремление понять — почему так больно? Почему ощущается угроза, нет чувства безопасности? Почему эти отношения складываются не так, как ожидалось? Партнеры изо всех сил стараются отыскать ответы на эти вопросы, и иногда найденные решения действительно приносят облегчение («Теперь я понимаю, в чем дело»).

Но, по большому счету, эффект от них кратковременный. Объяснения оказываются не настолько точны, чтобы действительно помочь отношениям. Они не избавляют от боли. Они не меняют наши изначальные установки. И в конечном счете полагаться на такие толкования ситуации значит тоже в каком-то смысле действовать вслепую. Более того, иногда ошибочные предположения еще сильнее расшатывают чувство защищенности и благополучие пары. И нередко, вместо того чтобы положить конец вражде, разнообразные доводы и теории только делают стены крепости выше и прочнее и снабжают партнеров новыми метательными снарядами для обстреливания друг друга.

Я заметил, что центральное место в подобных теоретических конструкциях почти всегда занимают сами люди, а не их отношения. Например, один из партнеров

говорит: «Мы ссоримся, потому что ему не нравится то, что нравится мне». Другой объясняет: «Она такая нечуткая — неудивительно, что я чувствую себя задетым» или «Эти отношения не складываются, потому что он уже не тот человек, за которого я выходила замуж». В каждом случае в центре находится тот, кто придумал объясняющую теорию. Но супружеская пара может сделать важное открытие, если во главу угла поставит сами отношения. Теории, предложенные с этой позиции, звучат, скорее, так: «Нам не удастся соблюдать договоренности» или «Мы совершаем поступки, которыми причиняем друг другу боль». Чтобы взглянуть на ситуацию с иной точки зрения, партнеры должны быть готовы отказаться от прежних убеждений и рассмотреть новые. Они должны быть готовы пересмотреть свои установки.

Я убедился в этом на собственном горьком опыте.

Много лет я работал психотерапевтом и специализировался на помощи людям, страдающим личностными расстройствами. Меня интересовала возможность ранней профилактики таких расстройств. По мере того как в моей практике стало появляться больше пар, я обнаружил, что на ранних этапах терапии пытаюсь найти способ предотвратить также возможные проблемы партнерских отношений.

Примерно в это время в моей жизни произошло одно из самых больших потрясений — развод с первой женой. Стремление понять, почему брак окончился неудачей, переросло в творческую одержимость, побудившую меня внимательнее изучить науку об отношениях. Я чувствовал: мы с коллегами-терапевтами что-то упускаем, и есть какой-то способ помочь парам, оказавшимся в бедственном

положении, или направить их в нужную сторону в самом начале отношений. Возможно, я не сумел спасти свой брак, но мог приложить больше усилий, чтобы не допустить краха отношений моих клиентов, настоящих... и будущих.

В конце концов я выделил несколько ключевых областей научного исследования, которые, на мой взгляд, играли определяющую роль в успехе или поражении парных отношений. Я говорю не о собственных изысканиях — это были те научные области, о которых я упоминал и в которых за последние несколько десятилетий отмечен огромный прогресс. Чем больше я изучал новейшие открытия и чем чаще наблюдал доказательства их успешности в своем кабинете, тем сильнее эта тема прояснялась для меня. Я понял, что эти ценные знания еще не были должным образом синтезированы и приложены ко взрослым парам. Терапевты, работающие с партнерами, пока не соединили в своей работе данные разных наук, а просто выполняли функции своего рода техподдержки, причем по устаревшим инструкциям. Их советы помогали лишь до определенной степени. Я убедился: самое важное, на что стоило тратить время и энергию, — поиск связей между научными изысканиями в различных научных областях и их применение в клинической практике.

Одна из этих областей — нейронаука, занимающаяся изучением человеческого мозга. Она дает физиологическое обоснование пониманию наших сильных и слабых сторон, в том числе тех, благодаря которым развиваются отношения. Например, я ровно ничего не смыслю в математике (за эту способность отвечают несколько зон мозга, в частности внутримозговая борозда). Но, к счастью, математика

совершенно не нужна мне ни в работе, ни в отношениях с женой и дочерью. Совсем другое дело — моя способность читать по лицу, улавливать эмоциональный тон и социальные сигналы (всем этим управляет правое полушарие мозга). Если бы я плохо разбирался в этих вещах, очень скоро остался бы без работы и, возможно, даже без семьи (снова). Как мы увидим в главе 2, некоторые части нашего мозга заставляют стремиться в первую очередь к безопасности. И если мы не научимся задействовать более развитые его части, чтобы блокировать первичные импульсы и брать под контроль примитивные области мозга, это может нанести большой вред отношениям.

Вторая область исследований — теория привязанности, которая объясняет нашу биологическую потребность привыкать или устанавливать связь с другими людьми начиная с первых дней жизни. Полученный (или неполученный) в раннем возрасте опыт безопасности и защищенности формирует своего рода справочную схему, которая сохраняется в памяти тела и входит в состав базовой установки, касающейся отношений. Иначе говоря, некоторые люди чувствуют себя в паре надежно и защищенно, в то время как другие пребывают в сомнениях и неуверенности. Отсутствие уверенности может привести к тому, что мы будем держать партнера на расстоянии или испытывать двойственные чувства по поводу отношений. В чем бы ни проявлялась неуверенность, как мы увидим в главе 3, она пагубно воздействует на отношения, если мы не пытаемся изменить дисфункциональные установки, полученные в раннем возрасте.

Третьей областью исследования, показавшейся мне увлекательной и полезной, была биология человеческого

возбуждения. Вероятно, вы сразу подумали о сексуальном подтексте, но я говорю об этом понятии в более общем смысле — как о нашей способности распоряжаться своей энергией, о бдительности и готовности к действию. В контексте парных отношений исследования этой сферы помогают понять, как партнеры могут уравнивать достоинства и недостатки друг друга. Мы не должны поддаваться неконтролируемым перепадам настроений и чувств. Скорее, нужно стать компетентными менеджерами для своих спутников и научиться побуждать их к действию, мотивировать, влиять, успокаивать и вдохновлять.

Все эти области исследования представлены в книге. За последние десять лет я синтезировал эти идеи и интегрировал в свою терапевтическую практику. Я называю этот подход *психобиологическим*. Попутно я понял, что такая методика ценна не только для пар, которым нужна терапия, — она может оказаться полезной каждому, кто находится в отношениях, или собирается вступить в них, или хотя бы надеется когда-нибудь это сделать.

В первую очередь этот подход оказался полезен мне. Вся трудная работа, проделанная мной, проложила путь к нынешнему браку, в котором я смог впервые открыть для себя все радости и преимущества надежной и функциональной семьи. Эти отношения стали для меня золотым стандартом, с помощью которого я проверял и измерял все принципы, описанные в книге.

Как я уже говорил, многие пары пытаются отыскать причины своих проблем. Но их теории и доводы чаще всего бывают ошибочными. Уверен, что предложенный мной подход может изменить ситуацию. Я помогу вам

научно обоснованным способом направить силу своего мозга (и мозга вашего партнера) на любовь, а не на вражду. В этой книге я расскажу о десяти главных принципах, позволяющих избежать распространенных ошибок, которые разрушают или подтачивают так много отношений. Вот эти принципы.

1. Создание пространства пары позволяет партнерам поддерживать друг у друга ощущение надежности и безопасности.
2. Партнеры выбирают любовь вместо вражды, когда области мозга, отвечающие за обеспечение безопасности, находятся в покое.
3. Партнеры в отношениях обычно подразделяются на три типа: «якорь» (надежный устойчивый тип), «остров» (ненадежный избегающий тип) или «волна» (ненадежный амбивалентный тип).
4. Партнеры, ставшие экспертами друг по другу, знают, как порадовать и успокоить друг друга.
5. Чтобы не терять контакт, партнерам, ведущим активную жизнь, нужно создавать и использовать утренние и вечерние ритуалы, а также ритуалы воссоединения.
6. Партнеры должны стать друг для друга главными «своими» людьми — первыми советчиками и помощниками.
7. Партнеры не должны допускать, чтобы в отношениях с другими людьми один из них становился «третьим лишним».
8. Партнеры, которые хотят оставаться вместе, должны научиться правильно ссориться.

9. Партнеры могут в любое время возродить свою любовь через зрительный контакт.
10. Партнеры могут помочь друг другу избавиться от стресса и улучшить самочувствие.

В основе этих принципов лежат новейшие достижения науки, но позвольте еще раз подчеркнуть: чтобы понять их, не требуется знание технических подробностей. Я уже разобрался в этом за вас. Более того, я постарался изложить их увлекательно и нескучно. Обещаю, что не заставляю вас зевать над непонятным научным жаргоном. Как я уже говорил, жизнь и без того достаточно сложна. Если у этого века и есть отличительная черта, то, пожалуй, это наша способность брать непростые выводы научных исследований и легко и эффективно пользоваться ими в повседневной жизни, чтобы лучше понять себя и достичь гармонии в любви.

В каждой главе есть упражнения, которые помогут применить описанные принципы. Большинство заданий можно выполнять самостоятельно либо вместе с партнером. На мой взгляд, в этом есть определенная доля иронии. Один из основных тезисов книги заключается в том, что счастливым парам присуща высокая степень близости и единения. Однако большинство людей обычно читают книги — даже об отношениях — в одиночку. Именно поэтому я призываю вас противостоять этой тенденции. Поделитесь тем, что прочтете здесь, с партнером. Это принесет намного больше пользы.

Пространство пары: как поддерживать ощущение надежности и безопасности

Кто из нас не хочет чувствовать себя любимым? Наконец-то получить возможность быть собой, таким, какой ты есть, окруженным лаской, заботой и защитой, — люди стремились к этому с незапамятных времен. Мы социальные животные. Мы зависим от других. Нам нужны люди.

Кто-то может отдохнуть душой с родителями, родными или двоюродными братьями и сестрами или другими членами семьи. У кого-то есть понимающие друзья или коллеги. Кто-то выбирает алкоголь и наркотики или другие вещества и занятия, которые позволяют почувствовать себя живыми и нужными, приносят покой, удовлетворение или облегчение. Кто-то посещает семинары личностного роста или даже обращается за помощью к психотерапевтам. Кто-то с головой уходит в работу или отдает все свободное время хобби. Так или иначе, всеми этими способами — как

разумными и благотворными, так и не столь похвальными — мы пытаемся нащупать свою зону безопасности.

Стремление к зоне безопасности и есть одна из причин, почему мы объединяемся в пары. Но нередко партнерам, в романтических отношениях или близкой дружбе, не удается использовать друг друга в качестве защитников и союзников против враждебных сил. Они не пользуются возможностью создать себе безопасное пространство, где можно расслабиться и чувствовать, что тебя принимают, ты нужен, о тебе заботятся и ты защищен. Я часто вижу это у пар, которые приходят на терапию. Нередко именно в этом и заключается причина их обращения за профессиональной помощью.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — ОТНОШЕНИЯ

Дженни и Брэдли были на грани расставания. Оба не хотели разрывать отношения, но все чаще попадали в ситуации взаимного непонимания, и каждый обвинял в этом партнера. Они начали встречаться еще на первом курсе, а в этом году должны были окончить колледж. Оба мечтали создать семью.

Родители Дженни жили на Восточном побережье недалеко от колледжа. Девушке нравилось поддерживать тесные связи с семьей, особенно с матерью (они общались ежедневно). Брэдли был родом с Западного побережья, поэтому ездил к своим близким только раз в год, каждый раз приглашая с собой Дженни. Во время этих поездок она часто чувствовала себя покинутой, несмотря на то что обожала отца своего друга. Брэдли же любил ходить на вечеринки и общаться с друзьями. Девушке при этом

приходилось в одиночку разбираться со знаками внимания от других мужчин и поддерживать скучные, на ее взгляд, разговоры с их спутницами. В такие моменты Брэдли как будто не замечал недовольства Дженни, но после сполна ощущал на себе тяжесть ее недовольства.

Между ними обычно происходил примерно следующий разговор.

— Ты все время так делаешь! — говорит она. — Берешь меня с собой, а потом оставляешь одну, как будто забываешь о моем существовании. Не знаю, зачем ты вообще меня приглашаешь!

Брэдли в ответ занимает оборонительную позицию.

— Я устал от этих разговоров. Ты ведешь себя нелепо. Я не сделал ничего плохого!

Чтобы доказать свою правоту, Дженни приводит в пример друга Брэдли, Томми, который, по ее словам, ведет себя с ней неподобающе.

— Он напивается и начинает приставать ко мне, а ты этого даже не замечаешь. От тебя никакой защиты!

Брэдли снова отмахивается:

— Он же не всерьез.

Выяснение отношений обычно заканчивается тем, что Дженни мрачно уходит к себе, а Брэдли чувствует себя наказанным. Ничуть не лучше дело складывается, когда ситуация меняется на противоположную. Девушка часто навещает свою семью и ожидает, что партнер присоединится к ней. Тот жалуется, что она с головой уходит в общение с матерью и сестрами, оставляя его «тусоваться» с ее отцом, с которым у него мало общего. Когда пара остается наедине, их разговоры во многом похожи на тот, что приведен выше:

— Терпеть не могу сюда приезжать, — жалуется Брэдли.

— Почему? — удивленно спрашивает Дженни.

— Ты все время оставляешь меня со своим отцом.

Я чувствую себя просто ничтожеством: он считает, что я для тебя недостаточно хорош, а ты за ужином ведешь себя так, словно согласна с этим! — разозлившись, Брэдли повышает голос.

— Тише, — отвечает Дженни. — Не кричи.

Брэдли осекается, поджимает губы и опускает голову.

— Я не понимаю, — говорит он тихим голосом.

— Чего не понимаешь?

— Зачем ты меня приглашаешь. Мне здесь плохо, — говорит он, опустив голову и не глядя на Дженни.

Девушка смягчается и ласково тянется к нему.

— Моя семья любит тебя, — говорит она. — Мама и сестры все время мне об этом говорят. Папе ты тоже нравишься, просто... у него такой характер.

Брэдли резко поднимает голову: его лицо покраснело, на глазах слезы.

— Ерунда! Если твоя семья «любит меня», — и он показывает пальцами в воздухе кавычки, — почему я не слышу этого от них? И если твой папа такой замечательный, почему бы тебе не посидеть с ним и не дать мне провести время с твоей мамой?

— А теперь ты ведешь себя нелепо, — отвечает Дженни, направляясь к двери. — Просто забудь об этом!

— И знаешь что еще? — продолжает Брэдли в надежде, что она все-таки его услышит. — Ты такая же, как твой отец. Ты унижаешь меня при всех.

Дженни выходит из комнаты, хлопнув дверью.

Вступая в отношения, мы хотим иметь значение для нашего партнера, быть видимыми и важными. Возможно, мы, так же как Дженни и Брэдли, не знаем, как этого добиться, но хотим этого так сильно, что это накладывает отпечаток на все слова и действия по отношению друг к другу. Мы желаем знать, что наши усилия замечены и оценены. Нам нужно верить, что партнер считает наши отношения важными и не поставит их на второе или третье место после каких-то других людей, задач или событий.

Но так было не всегда. Если мы сравним современные любовные отношения с теми, которые были раньше, нас ждет большое разочарование. В прежние времена пары редко соединялись просто потому, что любили друг друга. Браки заключались из политических, религиозных и экономических соображений. Мужья и жены оставались вместе, чтобы обеспечить безопасность своей семьи. Долг и обязательства, касающиеся обоих партнеров, подкрепляли выгодный для мужчин социальный контракт. За надежность и безопасность приходилось расплачиваться эмоциями. Однако никто не жаловался, потому что никто и не ожидал ничего иного.

В современной западной культуре брак по любви считается нормой. Мы ждем чувства, которое вскружит нам голову, даст ощутить себя единым целым с партнером, убедит в том, что мы встретили родственную душу. И мы ожидаем, что эта глубокая связь будет поддерживать наши отношения. Это кажется нам самым важным. Однако эти чувства и идеалы нередко дорого обходятся, если мы как партнеры неспособны обеспечить друг другу чувство безопасности. Дело в том, что даже если между людьми

действительно возникает глубокая связь, она знаменует собой только начало отношений. В конечном счете в жизни пары имеет значение то, что происходит после периода ухаживания, романа или фазы влюбленности. Важна способность партнеров быть рядом, несмотря ни на что.

Рассмотрим еще одну пару. Грета и Брэм, обоим по тридцать. Поженились год назад и сняли квартиру в городе, где Грета работает школьной учительницей. Родные Брэма живут в соседнем городке и ведут сельскохозяйственный бизнес, поэтому мужчина ежедневно ездит работать на семейную ферму.

Каждый год Грете нужно присутствовать на торжественном благотворительном вечере, где собирают пожертвования для ее школы. Подобные мероприятия не вызывают особого энтузиазма у ее спутника, предпочитающего рабочий комбинезон нарядным рубашкам, пиджакам и галстукам. Он испытывает скованность и обычно отмалчивается, особенно при встрече с незнакомыми людьми. Девушка, напротив, чувствует себя в толпе незнакомцев как рыба в воде. Но, несмотря на различия, Брэм готов провести вечер под руку с подругой. Их разговор во время сборов выглядит примерно так:

— Знаешь, дело не в тебе, — говорит Брэм с обеспокоенным выражением лица, третий раз пытаюсь правильно завязать галстук. — Мне просто не нравится быть среди всех этих людей, которых я совершенно не знаю.

— Я понимаю, — отвечает Грета, которая в этот момент подводит глаза перед зеркалом. — И ценю, что ты все равно готов со мной пойти. Как только тебе надоест, мы уйдем. Хорошо?

— Хорошо, — говорит Брэм и наконец справляется с галстуком.

На месте, припарковав машину, Грета поворачивается к другу и включает верхний свет.

— Как я выгляжу? — спрашивает она и делает губы бантиком.

— Прекрасна, как всегда, — отвечает тот, бросая на нее долгий взгляд.

В ответ она тоже смотрит ему в глаза. Несколько мгновений оба наслаждаются приятным волнением.

— Давай договоримся, — мягко говорит она. — Когда мы войдем, ты будешь держать меня под руку. Я наверняка увижу каких-нибудь знакомых. Не отходи от меня, хорошо? Хочу тебя представить.

— Хорошо, — отвечает Брэм с нервной улыбкой. — А если мне нужно будет в уборную? — шутит он.

— Туда можешь сходить без меня, — быстро подхватывает шутку Грета, — но после этого изволь притащить свою симпатичную задницу обратно к своей красавице-жене.

Они улыбаются друг другу и целуются.

— Работа важна, — говорит Грета, когда они выходят из машины, — но ты для меня важнее.

Как видите, у этих двух пар — Дженни и Брэдли, Греты и Брэма — совершенно разные способы справляться с ситуациями. Пожалуй, не нужно объяснять, какие отношения складываются лучше, приносят больше радости и заслуживают того, чтобы их считали образцовыми. Но давайте рассмотрим обе пары подробнее и постараемся понять, почему они взаимодействуют именно так, а не иначе и как они к этому пришли.

НЕЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ВЗАИМНОСТЬ

Важную роль в истории Дженни и Брэдли играет их общее представление о том, что каждый должен сохранять независимость и не ждать, что о нем будут заботиться. Мы могли бы сказать, что их тип отношений — модель независимости. А значит, они воспринимают себя, прежде всего, как две отдельные личности и только потом как пару. В критический момент оба ставят личные потребности выше, чем общие. Если вы спросите их об этом, они могут ответить, что ценят свою автономность, «принадлежат самим себе» и не позволяют никому собой командовать.

Однако не все так просто. Да, каждый из них ожидает, что партнер будет вести себя независимо, но только в тех случаях, если это совпадает с его собственными устремлениями. Стоит им поменяться местами, как тут же возникает ощущение забытости, брошенности и ненужности. Стремление к автономности у этой пары хуже всего работает в ситуациях, где следовало бы позаботиться друг о друге, чтобы партнер ощутил нужность и защищенность. Они не подозревают об этой проблеме, думая, что поддерживают свою так называемую независимость, но мучительно ясно осознают, что что-то пошло не так, когда оказываются в роли жертвы равнодушия партнера.

Думаю, можно с уверенностью сказать, что независимость, подразумеваемая поведением Дженни и Брэдли, на самом деле вовсе не независимость. Скорее, они живут по принципу «Если меня это устраивает, тебе следует с этим согласиться». В результате постоянно попадают в ситуации, когда один из них забывает о другом. Они косвенно транслируют друг

другу: «Занимайся своими делами, а я буду заниматься своими». Казалось бы, это вполне взаимно, и у них не должно быть поводов для недовольства, не так ли? На самом деле это что угодно, только не взаимность, поскольку от партнера здесь требуется чисто формальное согласие, и в результате они с готовностью приносят друг друга в жертву. Этот род автономии говорит не о настоящей независимости, а, скорее, о страхе зависимости. Он отражает не силу, а слабость.

Брэм и Грета, наоборот, очевидно понимают, что думает и чувствует каждый из них, и им это небезразлично. Мы можем сказать, что их отношения — модель взаимности. Она основана на обмене и взаимном уважении. Ни один из них не ожидает, что другой будет не таким, какой на самом деле, и оба используют эти общие знания, чтобы беречь друг друга как в личных ситуациях, так и в обществе. Например, Грета догадывается, что Брэму будет некомфортно, и старается помочь, защитив его достоинство. Она ведет себя так, будто нуждается в нем, хотя знает, что на самом деле в этой ситуации он гораздо больше нуждается в ней. Ни Брэм, ни Грета не готовы приносить друг друга в жертву. Они как будто поддерживают вокруг себя защитное поле.

Я называю такое поле *пространством пары* — это нечто вроде совместно сконструированной оболочки, кокона или пузыря, в который заключены партнеры и в котором каждый из них защищен от воздействия неблагоприятных внешних элементов. Пространство пары — это интимная среда, создаваемая и поддерживаемая общими усилиями и негласно гарантирующая следующие постулаты:

- Я никогда тебя не оставлю.

- Я никогда не напугаю тебя специально.
- Когда у тебя неприятности, я помогу, даже если причиной этих проблем буду я сам.
- Наши отношения важнее, чем моя потребность настоять на своем, твоя продуктивность, твоя внешность, мысли и желания других людей или любая другая конкурирующая ценность.
- Ты будешь первым, кто услышит обо всем, а не вторым, третьим или четвертым.

Я говорю «негласно гарантирующая», но пары могут заключать (и часто действительно заключают) вполне явные соглашения, касающиеся всех элементов, из которых складывается пространство пары.

Упражнение «НАСКОЛЬКО ВЫ БЛИЗКИ?»

Чувство близости субъективно. Насколько вы близки с партнером и в какой степени вам с ним безопасно — только ваши ощущения. Вы можете чувствовать, что очень близки, но он вряд ли узнает о ваших чувствах, пока вы о них не скажете. То же самое касается отношения избранника к вам.

Вот несколько способов стать ближе к партнеру.

1. В предыдущем разделе я перечислил гарантии, которые партнеры дают друг другу, например «Я никогда тебя не оставлю». Какие подобные гарантии вы дали своему партнеру?
2. Какие гарантии вы хотели бы дать?
3. Какие гарантии вы хотели бы получить?

4. Необязательно добиваться гарантий от партнера, прежде чем предлагать что-то от себя. Старайтесь находить моменты, когда вы можете выразить близость и убедить партнера в своей надежности.

ПОЧЕМУ ПАРЫ НАЧИНАЮТ ЦЕНИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ БОЛЬШЕ ВЗАИМНОСТИ

В современной западной культуре заметно не только подчеркнутое стремление к независимости, но и широко распространенное одиночество — как в браке, так и вне его, рост насилия и отчужденности, неутешительная статистика разводов (несмотря на то что цифры снижаются, они все же остаются значительно выше желаемого). Как Дженни и Брэдли, пары в бедственном положении слишком часто решают: «Ты занимайся своими делами, а я буду заниматься своими» или «Забиться о себе сам, а я позабочусь о себе». В популярной психологии мы слышим заявления: «Я пока не готов к отношениям» и «Вы должны полюбить себя, прежде чем кто-то сможет полюбить вас».

Но правда ли это? Разве можно действительно полюбить себя прежде, чем вас полюбит кто-то другой?

Подумайте об этом. Как это может быть правдой? Если бы это было так, дети приходили бы в этот мир, уже любя или ненавидя себя. Но мы знаем, что все иначе. В начале жизни люди не думают о себе хорошо или плохо. Мы учимся любить себя именно *потому, что* ощущаем чью-то любовь. Мы учимся заботиться о себе, потому что кто-то заботился о нас. Наши самооценка и чувство собственного достоинства тоже развиваются благодаря кому-то.

Если вы не согласны с моей мыслью, проверьте. Вспомните время, когда вы были детьми и родители сомневались в вас. Удавалось ли вам, несмотря на это, поверить в себя? Может быть, и удавалось. Но если так, как вы этого добивались? В чем или у кого черпали свою уверенность? Или вспомните бывшего романтического партнера, который не верил в вас и не доверял вам. Удавалось ли вам верить в себя, доверять себе? Откуда бралась эта уверенность? В каждом из этих случаев велика вероятность, что источником вашей веры в себя был какой-то важный для вас человек. Именно так мы становимся такими, какие есть: наша нынешняя личность несет на себе отпечаток всех прежних отношений и взаимодействий.

Многие пары, вступающие в отношения, по-разному представляют себе идеал романтической любви. При этом их предыдущий опыт часто не совпадал с идеалом. И это проблема, потому что опыт обычно оказывается намного более весомым, чем любые фантазии. От этого никуда не деться, мы так устроены. Например, если мы не видели, что родители питают друг к другу глубокую привязанность, у нас нет положительных ролевых моделей, на которые мы могли бы опереться в собственных взрослых отношениях. Если никогда не замечали, что мама и папа заботятся друг о друге, проявляют чуткость и исправляют допущенные ошибки, мы, скорее всего, тоже не усвоим эти ценности.

Наши две пары служат наглядной иллюстрацией этого принципа. Поведение Брэдли и Дженни ничем существенно не отличается от поведения других людей, которое они наблюдали в детстве. Например, мать Дженни часто оставляла ее отца одного в социальных ситуациях, так же как

Дженни сейчас оставляет Брэдли. Дженни никогда не видела проявлений любви и близости между родителями. Наоборот, они часто вовлекали детей в свои ссоры. Мать Дженни была недовольна тем, что ее отец уходил повеселиться с приятелями в баре и оставлял ее одну. Родители Брэдли много занимались собственными делами и проводили мало времени с детьми. Мать часто критиковала отца, вынуждая того уходить из дома, и Брэдли тоже обижается, когда Дженни делает ему замечания.

Что касается Брэма и Греты, они не считают своих родителей идеальными, но в детстве оба чувствовали, что мама и папа любят и уважают друг друга. У обоих сохранились детские воспоминания о том, как родители извиняются друг перед другом и без промедления улаживают возникающие недоразумения и не держат обиды. Мать Греты умела найти подход к ее отцу, несмотря на его трудный и порой раздражительный характер. Научившись у мамы, как вести себя с отцом (замечу, оптимальным образом), Грета никогда не боялась подходить к нему. Несмотря на его вспыльчивость, она знала, что для него важны счастье и благополучие жены.

У Брэма был похожий опыт, хотя и в противоположных обстоятельствах. Его мать отличалась несдержанностью, что иногда вызывало проблемы вне дома. Отец, напротив, был спокойным и уравновешенным, и ему не составляло труда вести себя с женой оптимально правильно. Отцу Брэма нравились живость и пылкость его матери, маме же были приятны спокойствие и невозмутимость мужа. Говоря об *оптимальном* способе поведения с партнером, я имею в виду некий эффективный вариант, который устраивает обоих.

ТАК ЛИ НУЖНО СОЗДАВАТЬ ПАРЫ?

Вы можете задуматься, хотите ли вообще брать на себя те обязательства, о которых я рассказываю. В самом деле, зачем вообще объединяться в пары?

В создании пары нет ничего принципиально более выгодного, чем в самостоятельном существовании. Эта книга не о том, какой вариант лучше — жизнь в одиночку или вместе. Я знаю множество совершенно счастливых одиноких людей, которые не избегают отношений специально, но и не страдают из-за того, что у них нет партнера. Эти люди довольны своей жизнью и в том, и в другом случае: если отношения возникают — замечательно, если нет — тоже хорошо. Более того, исследования, посвященные сравнительным преимуществам отношений, не выявили явных плюсов у того или иного варианта. Некоторые данные, в том числе статистика, популяризированная Линдой Уэйт* и Мэгги Галлахер** в книге *The Case for Marriage* («В защиту брака»; Waite & Gallagher, 2000), свидетельствуют о том, что люди, состоящие в браке, здоровее и счастливее одиночек. Однако другие исследователи, в том числе Алоис Штутцер*** и Бруно Фрей****

* Линда Уэйт — почетный профессор социологии и старший научный сотрудник Национального центра изучения общественного мнения при Чикагском университете. *Прим. ред.*

** Мэгги Галлахер — американская писательница, активистка. Основательница Института брака и государственной политики, соучредитель Национальной организации брака, группы защиты интересов, выступающей против однополых браков и другого юридического признания однополых партнерств. *Прим. ред.*

*** Алоис Штутцер — профессор экономики Базельского университета. *Прим. ред.*

**** Бруно Фрей — швейцарский экономист и приглашенный профессор политической экономии в Базельском университете. Темы исследований Фрея включают политическую экономию и экономику счастья. *Прим. ред.*

(Stutzer & Frey, 2003) в Германии и Ричард Лукас* и Эндрю Кларк** (Lucas & Clark, 2006) в США, сообщают, что люди, создающие семью, только поначалу более счастливы, чем те, кто остается одиноким. Дженис Киколт-Глейзер*** и ее коллеги (Kiecolt-Glaser et al., 2005) обнаружили, что несчастливые в браке люди болеют больше, чем счастливые несемейные люди.

Самая очевидная причина для создания пары — размножение. Этот инстинкт встроен в ДНК и обеспечивает выживание вида. Однако создание союза с этой целью необязательно подразумевает долгосрочные преданные отношения. Не существует (по крайней мере, для нашего вида) однозначных доказательств, что моногамия — это естественная необходимость. Однако мне кажется довольно интересным, что некоторые млекопитающие, например волки и степные полевки, все же верны своему партнеру. Более того, по данным нейробиологов, изучающих полевок, степные полевки (выбирающие пару на всю жизнь) и луговые полевки (не связывающие себя с одним партнером) имеют вполне отчетливые генетические отличия. Возможно, ученые однажды смогут определить, какие человеческие гены отвечают за желание или нежелание вступить в парные отношения.

Чтобы понять, в чем смысл создания союза с другим человеком, давайте представим ситуацию глазами младенца.

* Ричард Лукас — психолог, работает в Мичиганском университете. *Прим. ред.*

** Эндрю Кларк — профессор-исследователь Центра экономической деятельности Лондонской школы экономики, директор по международным отношениям PSE. *Прим. ред.*

*** Дженис Киколт-Глейзер — директор Института исследований поведенческой медицины Университета штата Огайо. *Прим. ред.*

В идеале у каждого малыша есть родитель или опекун, для которого отношения с ним стоят на первом месте. Ребенок чувствует себя любимым и защищенным, взрослый чувствует любовь младенца и радуется тому, что может быть рядом и заботиться о нем. Эти двое вместе. Мы называем это *отношениями первичной привязанности*, потому что ребенок и опекун соединены, связаны друг с другом. Можно сказать, они находятся в детском пространстве, очень похожем на пространство пары, только возникающем в младенчестве.

Это детское пространство подготавливает почву для благоприятных отношений на следующих этапах жизни. Получив в детстве опыт безопасности, любви и доверия, мы уносим его с собой. Став взрослыми, можем формировать новые отношения первичной привязанности. Мы чувствуем, что способны быть сильными, любящими и надежными. Но если в раннем возрасте отношения с людьми, которые заботились о нас, были не очень надежными и эти люди не считали главной задачей быть рядом с нами, скорее всего, мысль об отношениях будет вызывать у нас страх и тревогу (мы поговорим о привязанности более подробно в следующей главе).

НА ПЕРВОМ МЕСТЕ — МЫ

Очевидно, что события детства изменить невозможно. Но если эти давние моменты влияют на наше нынешнее отношение к совместной жизни, если они лишают нас способности создавать те виды связей, которые мы хотим сейчас иметь, над этим можно поработать. Некоторым парам удастся добиться такой перенастройки с помощью психотерапии.

Другие могут обсуждать свои проблемы и прорабатывать их сообща при минимальной посторонней помощи.

Давайте посмотрим, что требуется для создания пространства, в котором вы как партнеры будете чувствовать себя надежно и уверенно.

ЗАКЛЮЧИТЕ ДОГОВОР

Пространство пары возникает, когда вы договариваетесь ставить свои отношения на первое место и считать их важнее всего остального. Это значит, что вы в первую очередь заботитесь о партнере — его благополучии, самооценке и комфорте. И это значит, что он делает то же самое для вас. Вы оба соглашаетесь делать это друг для друга. И поэтому декларируете: на первом месте — *мы*. Тем самым вы скрепляете отношения. Вы будто заключаете договор, или даете обет, или дополнительно подпитываете уже высказанные уверения.

Иногда люди говорят: «Я не хочу связывать себя обязательствами, пока не удостоверюсь, что те качества, которые мне не слишком нравятся в тебе, не будут нам мешать». За годы работы семейным психотерапевтом я слышал самые разные вариации на эту тему и от мужчин, и от женщин. Самые распространенные камни преткновения — религия, деньги, дети, время и сексуальность. Нет лучшего способа отпугнуть потенциального партнера, чем намекнуть, что он в чем-то не соответствует одному из этих требований, или настаивать, чтобы тот сначала доказал свою состоятельность, и только после этого вы будете готовы что-то обещать ему. Такой подход обречен на провал.

Партнеры, заключившие договор о создании пространства пары, должны прежде всего поверить в него и полностью признать — только тогда они смогут по-настоящему его оценить. Они должны принять правила игры безо всяких оговорок. Если партнеры не соблюдают условия пространства пары и жалуются, что о них плохо заботятся, нередко оказывается, что они получают ровно то, за что заплатили. Вы платите за часть чего-то, и вы получаете эту часть. Но можете возразить: «Стэн, ты хочешь сказать, что я должен купить кота в мешке, чтобы выяснить, достаточно ли он хорош?» Знаете, если вы настолько сомневаетесь в этом человеке, не стоит вообще рассматривать его кандидатуру. Однако обычно это не так. В основном я вижу партнеров, которые тщательно и вдумчиво выбирают друг друга и при этом боятся, что после длительного общения всплывет что-то такое, что помешает им быть вместе. Как правило, эти проблемы тесно связаны с положительными качествами, из-за которых мы выбираем другого человека: постепенно выясняется, что у положительных качеств есть досадная оборотная сторона. Например, вас очаровало его чувство юмора, но теперь вам не нравится, что он сыплет остротами, когда вы хотите поговорить серьезно. Или вы восхищаетесь ее музыкальным талантом, но сердитесь, что она предпочитает заниматься на фортепиано, вместо того чтобы пойти с вами на прогулку.

Иногда партнеры в такой ситуации пытаются торговаться: «Могу я просто взять тебя с теми качествами, которые мне нравятся, а все остальное мы договоримся придержать?»

Извините. Это не закусочная, где можно заказать бургер без маринованных огурцов и салатных листьев. Если вам

нужен этот человек, вы берете его целиком — или проходите дальше. Понимаю, что это может звучать грубо. Но я говорю это всем парам. И обычно они переосмысливают ситуацию. Осознав, что их амбивалентность пагубно влияет на отношения, они уже более уверенно двигаются в выбранном направлении.

ГОТОВЫ ЛИ МЫ

Я не предлагаю слишком торопиться с созданием пространства пары. Иногда партнеры обнаруживают, что пространство само образовалось уже в начале отношений без каких-либо усилий с их стороны. Хороший пример можно увидеть в «Вестсайдской истории»*, когда влюбленные Тони и Мария приходят на танцы. Любовь освещает их, словно луч прожектора, и все остальные становятся вторым планом. Конечно, мы никогда не узнаем, что случилось бы, если бы трагедия не положила конец их чувству. Скорее всего, им пришлось бы прикладывать усилия, чтобы поддерживать свое пространство пары.

Важно помнить, что этап периодических свиданий и ухаживаний отличается от отношений, в которых уже ощущается заметная доля постоянства. Вначале мы очарованы и одурманены блаженными надеждами и взаимным восхищением. Мозг переполнен *дофамином* и *норадреналином* — эти два химических вещества заметно усиливают возбуждение и концентрацию внимания. При любом

* «Вестсайдская история» (West Side Story) — художественный фильм, снятый в 1961 году и получивший 10 премий «Оскар». Киноверсия одноименного бродвейского мюзикла, созданного в 1957 году. *Прим. ред.*

расставании в нашем организме падает уровень *серотонина* — химического вещества, снижающего тревожность и избавляющего от навязчивых мыслей. Мы думаем: «Когда же я снова его увижу?» или «Может быть, позвонить ей завтра?», постоянно возвращаясь мыслями к одной особенной рыбке среди миллиардов других в социальном море.

Конечно, этот праздник взаимной любви отвлекает внимание от того, что мы пока не очень хорошо знаем друг друга. Но разве в тот момент это кого-то волнует? Мы похожи на ракету, запущенную с огромной скоростью и способную долететь до края Вселенной. Однако, чтобы двигаться дальше, придется отбросить стартовый ускоритель и задействовать более устойчивый двигатель. В новых отношениях мы радостно устремляемся к звездам и предполагаем, что все выясним, когда доберемся до цели. Но если мы хотим, чтобы отношения имели шанс на успех, выяснять все нужно именно сейчас.

СОБЛЮДАЙТЕ УСЛОВИЯ ДОГОВОРА

Пространство пары возникает, когда партнеры заключают договор равноценного взаимовыгодного обмена и обязуются преданно заботиться о безопасности и благополучии друг друга. Эти взаимные обязательства определяют степень общей благодарности и ощущение ценности, которые испытывают оба партнера. Если задуматься, когда в жизни что-то не клеится, пространство пары — единственное, на что можно опереться, чтобы сохранить свои отношения.

Это не значит, что на этом пути вы не будете совершать ошибок или случайно причинять друг другу боль. Это не значит, что вы больше не сможете принимать решения, в которых в приоритете окажетесь вы, а не ваши отношения, или что вы вообще не должны этого делать. Все это будет происходить, несмотря ни на что. Тем не менее это означает, что вы будете соблюдать главное условие договора: «На первом месте — *мы*».

И когда один из вас сделает ошибку, другой мягко напомним: «Эй, мне казалось, мы договорились вести себя друг с другом так-то». И нарушивший правило партнер может сказать: «Ох, я не нарочно» — и быстро исправить ситуацию.

Упражнение «ИНДИКАТОР НЕИСПРАВНОСТЕЙ»

После того как вы с партнером заключите договор о создании пространства пары, следующим шагом будет наблюдение за состоянием этого пространства. Поддержание пространства пары — это процесс, и он постоянно продолжается. Можно даже сказать, что «защитная оболочка» вашей пары обретает собственную жизнь. И поэтому нужно периодически проверять ее пульс.

Это упражнение поможет настроить индикатор неисправностей вашего пространства пары: вы научитесь замечать, что не испытываете ощущения надежности и безопасности, как было изначально задумано.

1. В течение следующей недели наблюдайте за уровнем близости между вами. Конечно, в близости случаются

естественные приливы и отливы. Следует обратить внимание на периоды, когда отлив настолько серьезен, что пора подавать сигнал тревоги.

2. Обратите особое внимание на эти неблагоприятные моменты. Что происходит? Что чувствуете вы и что испытывает ваш партнер? Какие слова вы говорите друг другу? Например, вы можете заметить, что в такие моменты уходите и оставляете спутника одного. Это знак для вашего индикатора.
3. Составьте список конкретных признаков, которые вы заметите. Покажите этот список партнеру. Обсудите, как воссоздать целостность своего пространства и укрепить его, чтобы не допустить дальнейшего разрушения. Помните: пространство защищает обоих! И оно принадлежит обоим, поэтому наводите в нем порядок каждый день.

В следующих главах мы подробнее поговорим о том, как поддерживать ваше пространство пары.

ПЕРВЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Первый принцип этой книги заключается в том, что *создание пространства пары позволяет партнерам поддерживать друг у друга ощущение надежности и безопасности*. Вместе вы можете сформировать и сохранять это пространство. Вы соглашаетесь делать друг для друга то, чего не захочет делать никто другой, по крайней мере если ему за это не платят. На самом деле — и это важно,

прислушайтесь! — каждый, кто предлагает без каких-либо встречных условий делать для вас то, что должны делать друг для друга партнеры, явно чего-то от вас хочет (например, секса, денег, обязательств). Если вы находитесь в долгосрочных отношениях и вам кажется, что кто-то готов заменить вашего партнера, будьте осторожны! Как говорится, бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Итак, пространство пары — это то, над чем вы работаете вместе. Но также имейте в виду, что вы несете полную ответственность за свою часть сделки. Вы соблюдаете условия, потому что верите в стоящий за ними принцип, а не потому, что ваш партнер хочет или не хочет делать то же самое. Это работает, только когда оба действуют на уровне принципа, а не по правилу «Сначала ты, а потом я».

Вот несколько вспомогательных постулатов, которые могут вам пригодиться.

1. Постарайтесь сделать так, чтобы партнер чувствовал себя по-настоящему уверенно и надежно. Не ограничивайтесь собственными представлениями о том, как это должно быть. То, что дает чувство безопасности лично вам, может не совпадать с тем, что от вас требуется вашему спутнику. Нужно знать, что важно для партнера и как помочь ему чувствовать себя в безопасности.
2. Не нарушайте границы пространства пары. Поскольку оно опирается на незыблемое, абсолютное, имплицитное чувство безопасности и защищенности, нужно сделать так, чтобы вы не боялись, что это пространство исчезнет. Амбивалентным поведением

(словно отношения между вами то ли есть, то ли нет) вы подрываете сформированное чувство безопасности. Если так будет продолжаться, одному из вас — или обоим — придется задуматься о поиске других вариантов, и вы потеряете все преимущества пространства пары, которое так тщательно создавали.

3. Соблюдать условия и заботиться о пространстве пары должны оба. Заметьте, речь не идет о созависимости. *Созависимый* человек живет ради другого и интересами другого, игнорируя собственные потребности и желания, что приводит к обидам и другим эмоциональным стрессам. Напротив, когда партнеры создают пространство пары, оба соглашаются с его принципами и ведут себя соответственно. Например, я могу сказать, что партнер должен быть доступен для меня всякий раз, когда мне это нужно, но и я обязан вести себя точно так же, не ожидая, что он сделает это первым. Если мой избранник не соблюдает принципов, о которых мы договорились, это нужно обсудить. Если кто-то продолжает нарушать оговоренные правила, он наверняка получит отставку.
4. Пользуйтесь преимуществами пространства пары. Это безопасное пространство, где вы всегда можете попросить помощи, положиться друг на друга и поделиться сомнениями. Это ваше основное средство поддержки и защиты. Например, перед тем как вы и ваш спутник оказываетесь в определенной социальной ситуации, особенно если там присутствуют не слишком приятные люди, можно составить план, который позволит обоим оставаться под защитой

вашего пространства пары. Работайте вместе, как Грета и Брэм, чтобы, образно говоря, пройти испытание рука об руку. В данном случае это может означать, что вы не теряете связи, следите друг за другом и в любой момент доступны для партнера. Для этого подойдут зрительный или физический контакт, шепот, язык жестов, дымовые сигналы — что угодно! Договоритесь, как будете общаться с неприятными людьми. Возможно, при них вы в прямом смысле возьметесь за руки или постараетесь сесть рядом. В главе 7 мы обсудим, как защитить ваше пространство пары. А пока помните: если вы разделитесь, чтобы поодиночке иметь дело с трудными людьми или ситуациями, это сделает вас уязвимыми. Но вместе можете выступить по-настоящему мощно.

Любовь, вражда и мозг

Значит, пространство пары, да? — говорит Шенис мужу, когда они едут домой после сеанса терапии.

— Классная идея, — отвечает он, глядя на дорогу.

— Но как мы можем создать такое пространство, если это интересно только одному из нас? — продолжает Шенис.

Она сурово смотрит на Дариуса, тот в ответ закатывает глаза.

— Не надо на меня так смотреть! — раздражается Шенис. — Может быть, тебе интересно, но просто ничего не получится, — продолжает она. — А может, это у *меня* ничего не получится. В конце концов, мы говорим о реальной жизни и реальных людях.

Дариус и Шенис женаты семь лет, воспитывают двоих маленьких детей и обожают друг друга с тех пор, как учились в старших классах. Но, несмотря на глубокую взаимную привязанность, они как две петарды, которые

то и дело взрываются друг от друга, часто без всякого предупреждения.

— Не сваливай все на меня! — отвечает Дариус, и на этот раз глаза закатывает Шенис. — Мне интересно, — продолжает он, — но ты была права, когда сказала, что у тебя ничего не получится с этой штукой — пространством пары. Ведь это не я моментально забываю о тебе, когда мы навещаем твоих родных.

— Ты опять об *этом*? — Шенис раздраженно откидывает голову назад.

Друзьям и родственникам этой пары хорошо знакомы их вспыльчивые характеры и сцены, которые они нередко устраивают у себя дома (и не только дома), наедине или при свидетелях. Всякий раз, когда это происходит, они говорят друг другу одни и те же слова, припоминают одни и те же обиды.

Дариус и Шенис привыкли ссориться, потому что ссоры были частью их жизни во всех предыдущих отношениях, вплоть до родительских семей. В спокойные моменты они разговаривают тихо, обсуждают что-то новое и, вместо того чтобы в сотый раз повторять старые доводы, добродушно и игриво подшучивают друг над другом. Вполне вероятно, в такие моменты они находятся в своем пространстве пары. Но когда один из них улавливает со стороны другого угрожающий сигнал — это может быть даже направление взгляда, пауза в разговоре или шумный выдох, — любовь немедленно сменяется враждой. К лицам приливает кровь, зрачки расширяются, голоса становятся громче, тон меняется, конечности напрягаются, во рту пересыхает. В такие моменты Дариус и Шенис уже непохожи на влюбленных и даже на друзей — скорее, они выглядят как хищники или

непримиримые враги. Забыты подтрунивания, доброжелательность и дружелюбие, свежие темы для обсуждения. Вместо этого начинается обычная пикировка, припоминаются оставшиеся без ответа вопросы, вылетают набившие оскомину взаимные обвинения.

Почему так происходит?

И у Дариуса, и у Шенис, как и у всех нас, есть мозг, прекрасно умеющий улавливать признаки опасности и реагировать на нее. К сожалению, наше биологическое наследие не гарантирует всем желающим автоматическое создание пространства пары. Но мозг дает нам механизмы для борьбы с угрозами нашему выживанию. При этом нельзя сказать, что он весь вовлечен в это воинственное поведение — на самом деле за распознавание опасности и соответствующую реакцию отвечает только его часть. Другие части помогают нам быть любящими, добрыми и дружелюбными. И именно они участвуют в создании пространства пары.

В этой главе мы подробно изучим наше биологическое наследие и узнаем, как предотвратить конфликтные ситуации, равно возникающие и в лучших, и в худших отношениях, пережить их с минимальными потерями и восстановиться после них.

НЕ ДАЙ СЕБЕ ПОГИБНУТЬ

Во время ухаживания партнеры изначально настроены на воплощение самых радужных надежд. Постепенно отношения развиваются, люди сближаются и начинают больше зависеть друг от друга, и вокруг них может образоваться пространство пары. Разумеется, на это надеются

оба. Но иногда вместе с ощущением безопасности приходит и нечто прямо противоположное. Обусловленные предыдущим опытом страха и ожидания, отступившие в тень на период свиданий, активизируются, когда отношения переходят в более устойчивую стадию. В результате партнеры начинают ждать от отношений не лучшего, а худшего. Это состояние не обосновано логически, нецелесообразно и необязательно возникает в сознательном восприятии, оно относится к более глубокой, бессловесной части мозга.

Многое из того, что мы делаем как партнеры, фундаментально связано с выживанием и животной, инстинктивной частью нашего «я». В сущности, можно сказать, что человеческий род тысячелетиями выживал благодаря простому императиву «Не дай себе погибнуть». Любовь и вражда — состояния человеческого мозга. Однако есть некоторые основания полагать, что мозг настроен в первую очередь на вражду, а не на любовь. Его основная функция — обеспечить выживание каждого из нас по отдельности и всего человечества как вида. И в этом ему нет равных.

К несчастью, те области мозга, которые превосходно умеют оберегать нас от опасностей, довольно примитивны. Их главный девиз — «Сначала стреляй, потом спрашивай». Если вы, например, стоите на рельсах и на вас мчится поезд, пожалуй, вам не придет в голову задумываться: «Интересно, с какой скоростью движется этот состав? Сколько в нем пассажиров? С какой станции отправился? И когда прибудет к месту назначения?» Если вы это сделаете, вероятно, очень скоро погибнете. Опасность

требует быстрых действий, и та часть мозга, которая работает живее остальных, не интересуется подробностями, подсчетами и любыми другими факторами, обработка которых отнимет много времени. Ее задача — не дать нам умереть. Точка.

Итак, мозг отлично справляется, когда речь идет о выживании? Несомненно. Но при этом он плохо разбирается в любви? Именно так! Заложенные в нас естественным образом навыки выживания могут противоречить любви и отношениям. Нередко именно то, что мы делаем, чтобы не погибнуть, мешает вступить в отношения или оставаться в них.

В последнее время в популярной психологии много говорится о различиях между женским и мужским мозгом. Например, благодаря исследованиям Бенте Паккенберг* и Ханса Гундерсена** (Pakkenberg & Gundersen, 1997), мы знаем, что мужчины от рождения имеют больше мозговых клеток, чем женщины. Однако нейробиолог Пол Маклин*** (MacLean, 1996) обнаружил, что женский мозг в большинстве случаев более симметричен и его нейронные связи плотнее, чем у мужского. С эволюционной точки зрения мужской мозг запрограммирован прежде всего реагировать на опасность. В книге «Почему у зебр не бывает инфаркта»****

* Бенте Паккенберг — нейростереолог, доктор медицины, доктор наук Копенгагенского университета, адъюнкт-профессор нейрофизиологической лаборатории Орхусского университета. *Прим. ред.*

** Ханс Гундерсен — нейростереолог, профессор нейрофизиологической лаборатории Орхусского университета. *Прим. ред.*

*** Пол Маклин — американский врач, нейробиолог, автор теории «троединного мозга». *Прим. ред.*

**** Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб. : Питер, 2019. *Прим. ред.*

Роберт Сапольски сообщил, что мужчины, почувствовав угрозу, чаще переходят к активным действиям и дольше остаются на чеку, чем женщины. С другой стороны, дамы, как правило, привлекают окружающих, чтобы совместно противостоять опасности. Однако, несмотря на то что мозг и нервная система обоих полов имеют незначительные отличия, мы остаемся людьми и в вопросах выживания и отношений повинемся одним и тем же стимулам. Механизм мозга устроен одинаково.

«КРОМАНЬОНЦЫ» И «ДИПЛОМАТЫ»

Области человеческого мозга, которые специализируются на выживании, развиты очень давно — в сущности, с момента возникновения нашего вида. Мне нравится называть эти воинственные области «кроманьонцами». Представьте, что ваши «кроманьонцы» — это тот самый «зверь внутри». Они действуют, не спрашивая у вас разрешения. «Кроманьонцы» первыми откликаются, когда в организме запускаются рефлекс выживания, и их деятельность перекрывает все остальные потребности и желания. Они отвечают за все, связанное с войной («бей или беги») и поражением («сдайся или притворись мертвым»).

К счастью, у мозга есть не только воинственная, но и более развитая социальная часть, отвечающая за все, связанное с любовью; с полным основанием ее можно считать запрограммированной на любовь. Мне нравится называть отделы мозга, составляющие эту область, «дипломатами»,

посредниками. В отличие от «кроманьонцев», они взаимодействуют с другим мозгом утонченно и цивилизованно. Представьте, что ваши «дипломаты» — талантливые и искусные политики. И в самом деле некоторые примитивные отделы мозга время от времени выполняют функции таких посредников, а те, в свою очередь, иногда берут на себя элементарные обязанности. Но для нашего удобства и лучшего понимания поведения пары мы будем рассматривать их как два противоположных лагеря. Давайте изучим их внимательнее.

«КРОМАНЬОНЦЫ»

Наши «кроманьонцы» естественным образом ориентированы на вражду. Неважно, что нас ждет, мелкая стычка или масштабная битва, они готовы защитить нас любой ценой. Примитивные части мозга дают возможность чувствовать, ощущать и реагировать и обычно первыми получают информацию о том, что происходит в теле и вокруг него. Это позволяет им быстро выявлять разного рода опасности и соответствующим образом на них откликаться. Наши «кроманьонцы» обладают всеми преимуществами, накопленными за миллионы лет эволюции, — единством, эффективностью и скоростью. Они первыми оказываются на месте происшествия и, вероятно, будут последними, кто покинет тело на финише (в момент смерти).

Итак, как именно работают «кроманьонцы» (см. табл. 2.1)? И, что еще важнее, как распознать их деятельность в контексте парных отношений?

Таблица 2.1. Ваши «кроманьонцы» в действии

«Кроманьонец»	Первичная функция
Амигдала (миндалевидное тело)	Улавливает сигналы опасности (например, угрожающие слова или фразы, выражение лица, тон голоса, звуки, движения, позы, запахи)
Гипоталамус	Высвобождает в мозгу химические вещества и дает указание гипофизу и надпочечникам выделять в организм стрессовые химические вещества; сообщает о необходимости драться, бежать или замереть
Гипофиз и надпочечники	Получив команду от гипоталамуса, высвобождают гормоны стресса
Дорсальный моторный вагальный комплекс (примитивный вагус)	Реагирует на стресс или опасность значительным замедлением работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем

«Кроманьонцы» действуют в рамках командной вертикали, наподобие соподчинения у военных. При малейших признаках опасности разворачивается определенная последовательность событий, в результате чего примитивные части мозга либо начинают боевые действия, либо дают отбой тревоге. Все это происходит на уровне мозга и тела, часто так быстро, что мы этого даже не осознаем. Но если мы будем внимательнее, сможем увидеть признаки этого процесса и, соответственно, сумеем понять, как на него повлиять. Чтобы было легче отследить эту цепь событий, я выделил в ней три важных этапа: «Внимание, тревога!», «Боевая готовность!», «Война!».

ЭТАП 1. ВНИМАНИЕ, ТРЕВОГА!

Первая линия защиты «кроманьонцев» — заметить угрозу и поднять тревогу, подавая отчетливые громкие сигналы: «Берегись! Опасность!» Этим занимается одна из самых примитивных структур нашего мозга — амигдала, или миндалевидное тело. В поисках признаков опасности амигдала постоянно сканирует окружающее пространство, не отличаясь при этом разборчивостью. Другими словами, хватается всю информацию подряд. У нее нет никакой конкретной стратегии, она не останавливается, чтобы проанализировать, действительно ли угроза реальна и велика. Она просто подает громкий сигнал тревоги в расчете на то, что кто-нибудь из «дипломатов» оценит ситуацию и вмешается, чтобы исправить ошибки, сгоряча наделанные «кроманьонцами». Перед тем как объявлять войну, нужно проанализировать данные разведки, верно? Но анализ требует времени, а когда опасность надвигается, времени всегда в обрез.

Амигдала берет управление на себя, когда один из партнеров чувствует опасность от другого, если выражение его лица, тон голоса, резкие движения или обидные слова воспринимаются как угроза. В этом случае мозг каждого не отправляется на войну целиком — скорее, это похоже на дуэль амигдал: они, как два стрелка с Дикого Запада, пристально следят за малейшим движением противника, чтобы успеть выхватить пистолеты. Как Дариус и Шенис, партнеры постоянно ищут тревожные знаки и сигналы. В частности, правая миндалина улавливает угрожающую мимику, тон голоса, звуки, движения и позы, а левая воспринимает несущие опасность слова и фразы.

Рассмотрим случай Франклина и Леи. Они встречаются больше года, и девушка раздосадована тем, что молодой человек до сих пор не сделал ей предложение. Она уже почти готова перевернуть страницу и начать ходить на свидания с кем-нибудь другим. Однажды вечером по дороге на ужин, через неделю после Дня святого Валентина, они ссорятся.

Лея, сидящая на пассажирском сиденье и долго молча слушавшая музыку, неожиданно выключает стереосистему.

— Мы можем поговорить? — спрашивает она, глядя прямо перед собой.

Тело Франклина тут же деревенеет, и он произносит:

— Конечно.

Его амигдала уловила тон голоса Леи и проанализировала только что произошедшие события: внезапная тишина, выключенная музыка, вопрос «Мы можем поговорить?». Миндалевидное тело обработало полученную информацию так быстро, что это прошло мимо сознания Франклина, а тело уже начало готовиться к какому-то не вполне понятному нападению.

Несколько мгновений назад Лея с удовольствием слушала музыку, но вот в песне прозвучали слова «И мы отправимся в церковь...», этот образ затронул ее амигдалу, и она внезапно, без видимой причины, ощутила беспокойство. Мысли девушки перенеслись на неделю назад: она ждала, что в День святого Валентина Франклин сделает ей предложение. Вопрос сорвался с ее губ еще до того, как она поняла, что происходит. И Лея тут же замерла, со страхом ожидая реакции Франклина на болезную тему. Теперь, несмотря на то что девушка избегает прямого взгляда, ее амигдала фиксирует малейший намек на выдох в паузе перед

его ответом: «Конечно». Тело Леи помнит, распознает и предчувствует битву. Может быть, она понимает, что разумнее признать это ошибкой восприятия, но внимание сосредоточено не на этом.

ЭТАП 2. БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ!

Когда амигдала партнера подала сигнал тревоги, по стойке смирно встает следующий «кротаньонец» в командной цепочке — *гипоталамус*. Это главный примитивный элемент, отвечающий за подготовку разума и тела к действию. Он отдает *гипофизу* и *надпочечникам* команду на высвобождение химических веществ, необходимых для действия. Эти железы — связные и пехота под непосредственным командованием гипоталамуса.

Вместе примитивные отделы мозга составляют основную часть нашей системы реагирования на ситуацию, выделяющей в кровь гормоны реакции на острый стресс — *адреналин* и *кортизол*. Быстродействующий адреналин приводит нас во взвинченное состояние, в котором мы готовы бить или бежать, в то время как более спокойный кортизол помогает адаптироваться к стрессу, замедляя развитие воспалительных и раневых процессов. Непрерывный динамический баланс этих химических веществ дает обратную связь гипоталамусу: нужно ли продолжать борьбу или пришло время отозвать войска?

Как только прозвучит сигнал тревоги, гипоталамус предлагает три варианта: мы можем драться, бежать или на время замереть, чтобы решить, нужно ли все-таки драться или удирать. Так или иначе, сигнал прозвучал: «Войскам

перейти в боевую готовность!» Если амигдала посылает сигнал тревоги, не подвергая сомнению точность информации, то гипоталамус точно так же без лишних вопросов откликается на сигнал. Опять же, предполагается, что позже явятся «дипломаты» и по мере необходимости все уладят.

Гипоталамусы Франклина и Леи из нашего примера отдали приказ о наступлении почти сразу после того, как раздался первый сигнал тревоги. Мы можем убедиться в этом, просто посмотрев на них: мышцы Франклина напряглись, готовясь к бою. Тело Леи застыло от страха, она не уверена, что сможет пережить еще одну схватку (хотя, если их прошлые сражения о чем-то говорят, она вряд ли сбежит с поля боя). Их губы пересохли, и в ответ организм усилил выработку слюны и пищеварительных соков. Зрачки расширились, лица покраснели от усиленного притока крови. Уровни энергии и настороженности у обоих партнеров возросли — каждый приготовился к войне.

Этап 3. ВОЙНА!

На этом этапе парадом командуют «кроманьонцы». «Дипломат», который должен был заниматься фоновой проверкой ошибок, отключился — или, что еще хуже, совсем растерялся под натиском примитивных частей мозга. Нередко стремительные и сеющие хаос «кроманьонцы» опережают медлительных «дипломатов» по дороге к месту действия. И поэтому партнеры объявляют войну и не понимают, что произошло, пока дым и туман над полем боя не рассеются. Тогда появится возможность собрать погибших и подсчитать потери.

Пары в состоянии войны демонстрируют характерные поведенческие признаки. Одних охватывает сильнейшее возбуждение, в то время как другие становятся заторможенными, вялыми и едва не падают в обморок. Независимо от того, какую позицию они занимают, партнеры в состоянии войны говорят и делают явно недружелюбные вещи. Каждый раз во время ссоры они обычно вытаскивают на свет одни и те же жалобы, примеры, теории и решения. Конечно, сценарии конфликтов могут расширяться за счет отсылок к другим людям («Даже тот-то говорит, что ты ведешь себя эгоистично»), другим случаям из прошлого («Твое поведение было таким же, когда мы впервые вышли в свет») и другим темам («Когда ты так делаешь, это тоже сводит меня с ума»). Пары часто тратят слишком много времени и сил на споры о фактической стороне стрессовых событий, пытаясь восстановить и упорядочить их последовательность, и это не оставляет времени и ресурсов для выяснения реальной причины проблемы. В главе 9 мы рассмотрим, как избавиться от привычки скатываться на наезженную колею старых ссор.

А пока давайте вернемся к тому моменту, где мы оставили Франклина и Лею, и посмотрим, как в их случае выглядит объявление войны.

Лея делает глубокий вдох и поднимает опасную тему:

— Помнишь День святого Валентина, когда ты рассердился на меня из-за того, что я заговорила о свадьбе?

— Что? — резко отвечает Франклин. — Ты путаешь это с тем случаем, когда мы были у моей мамы несколько дней назад. Я сказал, как устал от того, что все давят на меня по поводу предложения.

— Нет, я говорю о Дне святого Валентина, — возражает Лея. — Я просила тебя хотя бы приблизительно ответить, собираешься ли ты когда-нибудь...

— Опять начинается, — стонет Франклин. — Почему ты всегда переворачиваешь все с ног на голову? Я сказал, что люблю тебя и хочу на тебе жениться. Я сказал, что сделаю тебе предложение. И я это сде... Ох, забудь об этом!

— Не говори мне забыть об этом! — кричит Лея. — Ничего подобного ты тогда не сказал. Ты просто велел мне замолчать. И я ничего не переворачиваю с ног на голову! Ты весь вечер не обращал на меня внимания.

— Неправда! — кричит Франклин и резко дергает руль, чтобы объехать остановившуюся впереди машину.

— Смотри на дорогу! — вскрикивает Лея, упираясь руками в приборную доску. — Мы так разобьемся!

— Не говори, что я не обращал на тебя внимания, — возражает Франклин, пытаясь казаться спокойным. — Ты всегда так делаешь! Как ты можешь говорить, что я тебя игнорировал, если тебе, по твоим же словам, понравилось, как нежно я себя вел?

— Когда я это сказала? — выпаливает в ответ Лея.

— Ты сказала это в тот вечер.

— Нет, я такого не говорила. Ты всегда обвиняешь меня в том, чего я на самом деле не делала.

— Не могу поверить! — Франклин крепко сжимает руль, у него дрожат руки.

Лея молчит, стиснув зубы и сложив руки на груди. Затем произносит ледяным тоном:

— Отвези меня домой.

Франклин яростно разворачивает машину.

— Да пожалуйста! — шипит он. — Все, что захочешь.

Не каждая пара в состоянии войны ведет себя так же драматично, как Франклин и Лея. Далеко не всегда они скандалят, обмениваются обидными словами и делают резкие жесты. Партнеры в состоянии войны могут начинать и заканчивать ссоры громко или тихо, грубо или сдержанно. Войной это называется, потому что оба испытывают чувство опасности и их действиями руководят «кроманьонцы».

Последствия

Ссоры могут быть для пары сильным стрессом независимо от продолжительности отношений. Нередко «кроманьонцы» продолжают руководить действиями одного или обоих партнеров даже после того, как сражение закончено.

На следующий день после ссоры Лея хочет поговорить с Франклином и попытаться разрядить атмосферу. Ее «дипломаты» готовы сделать свою работу. Однако парень не звонит и не заходит к ней после работы. Она знает, что каждый раз после того, как они ссорятся, он исчезает на несколько дней. После работы Франклин идет в свою квартиру, сидит там без света, отключив телефон, и допоздна смотрит телевизор. Лея не знает, как связаться с ним, и чувствует себя брошенной. Через несколько дней он выйдет из депрессии и снова позвонит ей.

«Кроманьонец», руководящий поведением Франклина, — так называемый *примитивный вагус*, или, если

говорить научным языком, *дорсальный вагальный комплекс*. Но ученые иногда называют его нерасторопным вагусом, потому что он реагирует на опасность, не различая нюансов. Если мы получаем рану, удар ножом или любое другое физическое повреждение, примитивный вагус защищает нас, снижая частоту сердцебиения и кровяное давление и отдавая сигнал гипоталамусу о выбросе в кровь болеутоляющих веществ (бета-эндорфинов, естественных опиатов). Вспомните, когда у вас берут кровь для анализа, вы чувствуете легкую тошноту или головокружение? Если да, это примитивный вагус защищает вас, не давая истечь кровью. Конечно, на самом деле вам ничто не угрожает, но именно из-за этой чрезмерной реакции его и называют примитивным. Эта реакция также может очень пригодиться, если вас собирается съесть лев, а вы не в состоянии драться или бежать.

Примитивный вагус реагирует не только на физические, но и на эмоциональные травмы и чувство опасности. В этом случае он также запускает отключение систем организма. Кровь отливает от лица, мышцы теряют тонус, в ушах звенит, желудок сводит болью. Мы ощущаем упадок сил, становимся вялыми, иногда даже теряем сознание. Чувство юмора, способность видеть перспективу и жизненная энергия покидают нас. Мы забираемся в укромное темное место, где, как нам кажется, никто (даже мы сами) не может причинить нам вред. Вот что происходит с Франклином после ссоры с Леей. Под действием выработанных организмом естественных опиатов его тело и мозг переходят в состояние сохранения энергии и остаются там до тех пор, пока «дипломаты» наконец не вытащат их оттуда.

**Упражнение «ПОЗНАКОМЬТЕСЬ
СО СВОИМИ “КРОМАНЬОНЦАМИ”»**

Теперь, узнав о роли «кроманьонцев», вы получили некоторое представление о том, как работают ваши отношения, и можете применить данные нейробиологии.

Предлагаю в следующий раз, когда вы с партнером будете обсуждать проблемную тему и поймете, что начинаете нервничать, попробовать следующее.

1. Убедитесь, что сидите или стоите напротив партнера и можете внимательно наблюдать за ним и за собой.
2. Проверьте, узнаете ли вы те этапы, о которых говорилось выше. Например, прозвучал ли сигнал тревоги? Готовятся ли войска к наступлению?
3. Перечитайте описание этапов, чтобы иметь четкое представление о конкретных признаках каждого из них: покраснение кожи, сужение глаз, расширение зрачков, повышение голоса, словесные угрозы и выражение гнева. В некоторой степени эти признаки универсальны, но, я уверен, вы найдете и те, которые свойственны исключительно вам и вашему партнеру.
4. Загляните в таблицу 2.1, чтобы определить, кого из «кроманьонцев» вы застали на месте действия.
5. Позже (когда страсти улягутся) поговорите с партнером о ваших «кроманьонцах». Если чувствуете необходимость разрядить обстановку, можете придумать им какие-нибудь прозвища. Например, мне нравится мысленно именовать амигдалу детектором опасности, а гипоталамус — инструктором по строевой подготовке. Выберите собственные

названия. Вы можете называть ваши амигдалы как угодно, даже Джинджер и Фред, если вам так удобно.

«ДИПЛОМАТЫ»

«Дипломаты» — это рациональные, социальные и очень цивилизованные части нашего мозга. Не то чтобы их совсем не интересовало выживание — нет, когда речь заходит о жизни и смерти, они с «кроманьонцами» в одной команде. Как мы уже отмечали, всякий раз при обнаружении опасности именно им поручается проверить и перепроверить полученную информацию и оценить ее релевантность. Тем не менее эти посредники в целом предпочитают использовать свои навыки для поддержания мира и социальной гармонии и укрепления отношений. По природе они спокойны, хладнокровны и сдержанны, любят взвешивать варианты и планировать. Им нравится все сложное и новое, и они быстро учатся.

Если бы не наши посредники, мы, скорее всего, были бы одиноки, не имели друзей и, вполне вероятно, сидели бы в тюрьме. Они позволяют завязывать отношения не только ради размножения и выживания вида. Как настоящие «дипломаты», они представляют нас в этом мире. Проводя умелую политику, развеивают страхи и охлаждают страсти, успокаивая и нас, и тех, с кем мы общаемся.

Но я вовсе не хочу сказать, что «дипломаты» лучше или ценнее «кроманьонцев». Это не так. В некоторых случаях (как мы увидим в следующей главе) они могут быть довольно неприятными, особенно когда попадают под влияние примитивных частей мозга. Возможно, именно поэтому Рик Хансон

в своей книге «Мозг Будды»^{*} называет «дипломатов» «волками любви» (для сравнения: «кроманьонцы» — это «волки ненависти»). Тем не менее в нормальных обстоятельствах, а именно в условиях отсутствия стресса, посредники делают все возможное, чтобы помочь нам сохранить любовь.

Таблица 2.2. Ваши «дипломаты» в действии

«Дипломат»	Первичная функция
Вентральный вагальный комплекс («умный» вагус)	Оказывает успокаивающее действие, замедляя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (например, при медленном выдохе)
Гиппокамп	Управляет кратковременной и долговременной памятью, контролирует выработку антистрессовых гормонов, определяет местоположение и направление
Островковая доля (инсула)	Отвечает за понимание внутренних сигналов тела (внутреннее чутье), включая сигналы, связанные с привязанностью и эмпатией
Правое полушарие мозга	Невербальное и интуитивное, специализируется на социальных и эмоциональных процессах (например, эмпатии) и телесной осознанности
Левое полушарие мозга	Вербальное и логическое, специализируется на детальной обработке полученных данных и интеграции сложных звуков и значений слов
Орбитофронтальная кора	Служит моральным и эмпатическим центром, общается с «дипломатами» и «кроманьонцами», контролируя их

^{*} Мендиус Р., Хансон Р. Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости. СПб. : Питер, 2019. *Прим. ред.*

Давайте познакомимся с «дипломатами» и посмотрим, как они помогают нам не только избежать вражды, но и сохранить мир и любовь в отношениях (табл. 2.2).

ХРАНИТЕЛЬ МИРА — РАЗВИТЫЙ ВАГУС

К счастью, наши «дипломаты» обычно хорошо справляются с задачей и удерживают «кроманьонцев» в узде. Поскольку посредники действуют медленнее, чем примитивные части мозга, им очень хорошо удается сохранять мир в ситуациях, когда не нужно куда спешить.

Так получилось, что у нашего примитивного вавгуса есть более сообразительный младший брат — *развитый («умный») вавгус*, или *вентральный вавгальный комплекс*. Как и его родственник, развитый вавгус замедляет нас. Однако он действует более деликатно и не отключает нас полностью, а позволяет, образно говоря, держать голову над водой. Стивен Порджес* (Porges, 1995) разработал так называемую *поливагальную теорию* (*поли* означает «много»), чтобы объяснить, как дуальные аспекты нашей вавгальной системы (примитивный и развитый вавгус) включаются и выключаются в зависимости от потребностей момента. По его словам, они составляют часть сложной *системы социального взаимодействия*, благодаря которой тело либо помогает, либо мешает нам общаться.

* Стивен Порджес — доктор философии, профессор психиатрии Иллинойского университета (Чикаго), директор входящего в него Центра мозга и тела (Brain-Body Center). Разработал поливагальную теорию, в которой исследовал эволюцию нервной системы человека и происхождение структур мозга. *Прим. ред.*

Например, глубокий медленный вдох и особенно медленный выдох стимулируют развитый вагус. Если бы мы не имели возможности успокоиться таким образом, физическая близость с другим человеком не продлилась бы долго, а романтика оказалась бы крайне недолговечной.

Если бы Лея и Франклин сделали несколько глубоких вдохов, пока были в машине, они могли бы избежать ссоры. Даже если бы и затеяли спор и ситуация начала выходить из-под контроля, небольшая пауза и несколько глубоких вдохов могли бы остановить этот цикл. Измени один из них тон и громкость голоса — и им удалось бы вернуться к мирному обсуждению.

Партнеры, создавшие пространство пары, извлекают выгоду из деятельности умного вагуса и его коллег-«дипломатов». Они способны вместе замедляться и расслабляться, успокаивать друг друга, поддерживать тесную связь. Они учатся говорить друг другу правильные слова, чтобы устранить потенциальную опасность и сохранить мир. Мы рассмотрим это в главе 4.

Упражнение «КАК ВЫ ЗВУЧИТЕ?»

Обычно мы не останавливаемся, чтобы прислушаться, как звучит наш голос во время разговора с партнером. Мы не обращаем внимания на частоту своего дыхания и действуем на автопилоте. Но если замедлимся и подключим к делу своих «дипломатов», перед нами откроется множество возможностей.

В следующий раз, когда вы с партнером будете разговаривать в спокойной обстановке, попробуйте поэкспериментировать. Посмотрите, что происходит, когда вы:

- меняете модуляцию голоса (говорите громче или тише, медленнее или быстрее);
- шепчетесь (можете это сделать?);
- делаете глубокий вдох перед тем, как заговорить.

Поинтересуйтесь у партнера, какой тон речи ему нравится, а от какого его «кроманьонцы» просыпаются. Подумайте также, какой тон речи вашего спутника приятен/неприятен вам.

ХРАНИТЕЛЬ ПОРЯДКА — ГИППОКАМП

Гармоничные отношения — такие, в которых партнеры хорошо знают и себя, и друг друга. Они обладают базовым умением ориентироваться в собственных чувствах и отношениях, и их общение строится именно на этом. Они не сбивают друг друга с толку. А если путаница все же возникает, достаточно быстро с ней разбираются. Можно сказать, что они умеют держать себя в руках и готовы быть честными друг с другом.

За все это отвечает еще один «дипломат» — *гиппокамп*^{*}. Формой он напоминает морского конька (в переводе с греческого *гиппо* — «конь»), и его задача следить за тем, где мы находимся, куда направляемся, что произошло только что, несколько недель или месяцев назад, и за иными подобными важными вещами. Благодаря ему мы помним, кто мы такие и о чем говорим.

Гиппокамп занимает ключевое место среди «дипломатов», поскольку играет важную роль в работе памяти,

^{*} Гиппокамп — парное образование, часть старой коры большого мозга, располагается во внутренней части височной области мозга. Отвечает прежде всего за память, это часть лимбической системы; связан также с регуляцией эмоциональных ответов и пространственной ориентацией. *Прим. ред.*

контроле антистрессовых гормонов и способности кодировать и воспринимать информацию об окружающем пространстве и направлении движения. Если вы бывали в Лондоне, то, возможно, знаете, что местные таксисты славятся умением безошибочно определять, где они находятся и куда нужно ехать. У них внутри как будто есть виртуальная карта, благодаря которой они размещают объекты в пространственной памяти точнее, чем обычный человек. Исследователи, изучавшие мозг этих таксистов, обнаружили, что гиппокамп у них больше, чем у людей, которые не зарабатывают на жизнь вождением. Мало того, чем дольше человек таксует, тем сильнее увеличивается его гиппокамп (Maguire et al., 2000).

Этот участок головного мозга важен для наших целей, поскольку отвечает за размещение фактов, связанных с отношениями, в определенном порядке и контексте. Он помогает не только находить нужные места (например, где мы договорились встретиться с партнером, чтобы вместе поужинать), но и кодировать и воспроизводить информацию о том, кто, что, когда, где и с кем делал. Во время боевых действий амигдала отключает гиппокамп. Именно поэтому у партнеров в состоянии войны иногда возникают проблемы с памятью. Как Лея и Франклин, которые спорили о событиях Дня святого Валентина, пара может запутаться в бесконечных попытках восстановить последовательность стрессовых событий, при этом ни один не в силах точно вспомнить, кто, что и когда сказал. Любые попытки прийти к соглашению только усиливают накал борьбы. В крайних случаях эта постоянная война может в буквальном смысле спровоцировать рост амигдалы и сокращение гиппокампа!

Если бы «дипломаты» Леи и Франклина не отмалчивались во время спора, каждый мог бы сказать: «Да, я помню, что говорил такое» или «Ты прав, у нас действительно был трудный вечер». Вместо того чтобы пытаться доказать неправоту собеседника, они могли бы сравнить воспоминания и сложить из них связную историю. Или, если уж на то пошло, кто-то мог бы произнести: «Знаешь, эти подробности сейчас не так уж важны. Меня больше интересует, что ты чувствуешь».

ХРАНИТЕЛЬ ЭМПАТИИ — ОСТРОВКОВАЯ ДОЛЯ (ИНСУЛА)

Особого внимания заслуживает *островковая доля**. Этот «дипломат» дает нам возможность воспринимать ощущения тела, сердцебиение, внутренние сигналы организма. Инсула отвечает за способность привязываться к другому человеку, испытывать оргазм, чувствовать отвращение. В контексте парных отношений островковая доля — жизненно важный орган эмпатии, поэтому занимает особое место в «великой схеме любви».

ОСТАЕМСЯ НА СВЯЗИ (ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА)

Наши «дипломаты» во главе с социальным председателем мозга сосредоточены на поддержании связей с другими людьми, особенно с партнерами и членами семьи.

* Островковая, или центральная, доля (*лат. insula*), иногда — островковая кора (*лат. cortex insularis*) — часть коры головного мозга в глубине латеральной борозды. Отвечает за формирование сознания, эмоции и поддержку гомеостаза. *Прим. ред.*

«Дипломат», играющий в этом ведущую роль, — правое полушарие мозга.

Правое полушарие отвечает за воображение, артистичность и комплексное ощущение событий и явлений. Оно безмолвно, но элегантно коммуницирует другими способами. Немалая часть нашей человечности, эмпатии и способности к общению зависит от этого «дипломата». Его, безусловно, можно назвать специалистом по всем социальным вопросам, включая умение читать выражения лица, тон голоса и язык тела.

Если бы правое полушарие мозга Леи или Франклина полностью участвовало в происходящем, они, вероятно, вообще не перешли бы к боевым действиям. Кто-то из них, скорее всего, предложил бы остановить машину и поговорить, глядя друг другу в глаза, или выразил бы дружелюбие и привязанность нежным успокаивающим прикосновением.

Искусное использование голоса, прямого зрительного контакта и прикосновения — работа правого полушария. Оно не имеет себе равных в умении улавливать социальные сигналы стресса и эффективно реагировать на них, в первую очередь через невербальные действия или жесты, выражающие дружелюбие и теплоту. Эти качества — важнейшее средство пары против вражды.

ДАВАЙТЕ ЭТО ОБСУДИМ (ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА)

Да, невербальный контакт имеет большое значение для сохранения любви и гармонии. Но только его недостаточно, поэтому у нашего правого полушария есть коллега — *левое*

полушарие мозга. Оно понимает, как важна точность в деталях. Оно славится способностью высказывать свое мнение и обладает изрядным даром красноречия — скажем прямо, порой способно болтать без умолку.

Если бы левое полушарие Леи и Франклина участвовало в происходящем, любой из них или оба могли бы сказать что-то нестандартное и осмысленное, и даже если бы это не разрешило конфликт в ту же минуту, они все же почувствовали бы, что это возможно, и испытали облегчение. Любой из них мог предотвратить ссору, сказав, например: «Я понимаю, что ты злишься, но...», или «Уверен, мы можем с этим разобраться...», или «Я понимаю, что это важно для тебя, — а если мы...» Это было бы выражением дружелюбия, участия и предупредительности, могло бы заблаговременно смягчить реакцию «кроманьонцев» и позволить партнерам обсудить ситуацию и разрядить обстановку.

Возможно, вы слышали или читали в популярных изданиях о разнице между правополушарными и левополушарными людьми. Обычно с этим связывают различия между невербальными интуитивными поступками и вербальным логичным поведением. Действительно, у некоторых партнеров правое полушарие сильнее, а левое слабее. Они, как правило, общаются и реагируют на опасность, меньше внимания уделяя разговорам и фокусируясь на чувствах и их выражении. У других партнеров левое полушарие сильнее, чем правое, и они делают акцент на логике, идеях и их обсуждении, а не на чувствах, эмоциях и ощущениях. Конечно, есть и те, кому повезло иметь одинаково сильных «дипломатов» обоих типов.

СТАВИМ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО (ОРБИТОФРОНТАЛЬНАЯ КОРА)

Для создания пространства пары все «дипломаты» должны работать сообща в атмосфере дружелюбия, открытости, доброты, любви и других позитивных чувств. Когда это происходит, ими управляет *орбитофронтальная кора**. Никто из «дипломатов» не обладает такой силой и влиянием. Связанная почти со всеми остальными отделами мозга, орбитофронтальная кора отвечает за создание подходящих условий для любви. Именно она побуждает нас интересоваться желаниями — собственными и других людей. Орбитофронтальная кора — наш моральный и эмпатический центр, и, что самое важное, она может общаться как с посредниками, так и с примитивными отделами. Когда обстановка накаляется, отговорить наших «кроманьонцев» от боевых действий может в первую очередь эта часть мозга. И она добивается этого не логическими доводами и победой в споре, а посредством обратной связи, которая позволяет «кроманьонцам» расслабиться. Благодаря ей мы также испытываем эмпатию.

Ни Лея, ни Франклин не смогли поставить себя на место другого или оценить ситуацию с разных сторон. Например, Лея была настолько поглощена собственными потребностями и желаниями, что не смогла остановиться и задуматься, какие стрессы и страхи могут мучить Франклина. Ей не пришло в голову спросить, что он чувствует, или показать, что она понимает — у него тоже могут быть

* Орбитофронтальная кора — участок префронтальной коры в лобных долях головного мозга, участвующий в принятии решений. *Прим. ред.*

собственные причины расстраиваться. Лея просто ожидала, что он согласится с ее взглядом на ситуацию.

Базовая неспособность к эмпатии может указывать на недостаточно развитую орбитофронтальную кору. Возможно, в ситуации опасности у Леи она временно отключилась и, следовательно, оказалась не в состоянии воспринимать что-либо, кроме собственных идей и чувств. Орбитофронтальная кора также может прекратить работу из-за злоупотребления лекарственными веществами или по другим причинам медицинского характера. Бывает, что из-за полученного в детстве опыта она не до конца развилась, и из-за этого человеку трудно проявлять эмпатию и осознавать, как ситуация выглядит со стороны партнера. В этом случае, даже если бы у Леи был другой партнер, реагирующий не так бурно, как Франклин, ее орбитофронтальная кора вряд ли смогла бы лучше справиться с задачей.

Пока Лея и Франклин — вместе или по отдельности — не могут увидеть, понять и оценить переживания и точку зрения партнера, они не смогут создать пространство пары. Им будет трудно или даже невозможно сохранить любовь. Однако если орбитофронтальная кора Леи и Франклина будет функционировать нормально, то в критические моменты им удастся обуздать амигдалу и гипоталамус, развитый вагус тоже сможет поучаствовать в происходящем, а правое и левое полушария настроятся на дружелюбные действия.

Один из способов решить проблему неработающей орбитофронтальной коры — подождать, пока партнеры успокоятся до такого состояния, что смогут сделать хотя бы небольшой шаг навстречу друг другу. Им будет легче, если они будут помнить, что им необходимо призвать на помощь

развитый вагус и сделать несколько глубоких вдохов. Тогда, например, сохраняя хотя бы каплю спокойствия, Франклин мог бы сделать дружелюбный жест и сказать что-то вроде: «Дорогая, я люблю тебя и понимаю, что ты имеешь в виду. Ты переживаешь, что я не делаю тебе предложение. Твои переживания — это нормально». Такой примирительный акт любви практически разоружает «кроманьонцев», и к происходящему могут подключиться «дипломаты». Как только Франклин почувствует, что они вернулись, он может обратиться с призывом к «дипломатам» Леи.

В основе почти всех рекомендаций этой книги лежит такой принцип: вы как партнеры нуждаетесь друг в друге, чтобы сохранять любовь и избегать вражды. Возможно, не все получится сразу, бывают осечки. Но в конечном счете оба должны научиться делать это мгновенно, без лишних раздумий и разговоров. Как мы увидим в следующей главе, будет проще, если под рукой окажется «руководство пользователя», подсказывающее, что и когда делать с вашим партнером.

УПРАЖНЕНИЕ «“КРОМАНЬОНЦЫ”, ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С “ДИПЛОМАТАМИ”»

Попробуйте проделать это упражнение вместе с партнером.

Позвольте вашим «кроманьонцам» и «дипломатам» вступить в диалог. Пусть это будет что-то вроде салонной игры: не следует сразу пытаться решить таким способом серьезные проблемы в отношениях. Ваша задача — лучше познакомиться со своими «кроманьонцами» и «дипломатами» и научиться распознавать их голоса. Конечно, если в процессе вы свернете на обсуждение важных вопросов, это тоже допустимо.

Попробуйте выполнить в любом порядке следующие комбинации.

1. Пусть ваши «кроманьонцы» поговорят с «кроманьонцами» партнера.
2. Пусть ваши «кроманьонцы» поговорят с «дипломатами» партнера.
3. Пусть ваши «дипломаты» поговорят с «кроманьонцами» партнера.
4. Пусть ваши «дипломаты» поговорят с «дипломатами» партнера.

Вы также можете попробовать взаимодействовать правым полушарием своего мозга с правым полушарием вашего избранника. Затем пусть ваше левое полушарие взаимодействует с левым полушарием партнера. А затем поменяйте их местами.

Вы можете проделать это упражнение, например, когда выбираете блюдо в ресторане (см. табл. 2.3), гуляете с собакой, вешаете картину в гостиной.

Таблица 2.3. Примеры диалогов: что в меню?

«Кроманьонцы» с «кроманьонцами»

Вы (хнычущим голосом): «Для меня здесь ничего нет!»

Партнер: «Я закажу себе стейк. Почему ты всегда так привередничаешь?»

Вы: «Что? Тебе плевать на мою диету?»

Партнер: «Разве я это сказал? Здесь полно салатов, что с ними не так? Надень очки и хотя бы почитай меню».

«Дипломаты» с «дипломатами»

Вы: «Похоже, мне придется выбрать салат, если я не хочу нарушить диету».

Партнер: «Ты не против? Может быть, пойдем в другое место?»

Вы: «Спасибо, что предложил. Но нет, я просто пускаю слюнки, потому что здесь так много всего, что я не могу себе позволить».

Партнер: «Досадно, конечно. Надеюсь, я не заставлю тебя еще больше страдать, если закажу себе стейк».

Какие отличия между этими двумя диалогами вы заметили? Познакомившись поближе с голосами «кроманьонцев» и «дипломатов», собственных и партнера, вы можете попробовать это упражнение при обсуждении более важных тем.

ВТОРОЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Второй принцип этой книги заключается в том, что *партнеры выбирают любовь вместо вражды, когда области мозга, отвечающие за обеспечение безопасности, находятся в покое*. В этой главе мы предприняли условное путешествие через мозг, чтобы познакомить вас с его областями, запрограммированными на вражду и на любовь. Поняв, как эти области работают в ваших отношениях, вы сделаете первый шаг к любви и гармонии.

А пока вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Если вы поймете, как выглядят в действии «кроманьонцы», будет легче держать их под контролем.

Теперь, когда вы знаете их в лицо и понимаете, как они работают, проверьте, сможете ли обнаружить их по действию. Например, когда звучит сигнал тревоги, распознаете ли вы, что это именно они? Я не говорю, что вы автоматически должны догадаться, как их отключить. Сначала просто отметьте, что ваша амигдала подает сигнал тревоги. Он может выражаться по-разному: учащается сердцебиение, потеют ладони, горит лицо, мышцы напрягаются — или, наоборот, вы замечаете внезапную слабость, вялость, вас подташнивает, вы цепенеете или отключаетесь. В следующих главах я расскажу о конкретных приемах, которыми вы с партнером можете воспользоваться, когда ваши «кроманьонцы» соберутся устроить большое шоу.

Разумеется, способностью узнавать в лицо собственных «кроманьонцев» обладают не кто иные, как... ваши «дипломаты», в первую очередь гиппокамп. Если вы сможете распознать действия примитивных отделов мозга, они по умолчанию не смогут одержать верх. Если им это удалось, значит, вы спохватились слишком поздно — ну что ж, повезет в следующий раз (и можете быть уверены, этот следующий раз обязательно наступит).

2. Всегда полезно уметь распознавать, что работает хорошо, а что нет. Рекомендую научиться узнавать своих «дипломатов». Обращайте внимание на те случаи, когда они приходят на помощь вашим отношениям, доверяйте им там, где это уместно. И предложите выйти на сцену, когда вам нужны будут их тепло, мудрость и спокойствие.

Если дать волю «кроманьонцам», как это иногда случается, они, конечно, не будут сидеть сложа руки при появлении опасности. Один кризис будет стремительно сменяться другим, поскольку вам придется стрелять вслепую, не задумываясь о последствиях. Но когда на карту поставлены отношения, стоит задуматься, прежде чем спустить курок. Призовите на помощь своих «дипломатов», чтобы сбавить темп.

3. Научитесь распознавать в действии «кроманьонцев» и «дипломатов» вашего партнера. Иногда, особенно если его примитивные части мозга хорошо развиты и привыкли командовать, вы сможете сделать это даже раньше, чем он. Точно так же партнер может распознать ваших «кроманьонцев» раньше, чем вы. Найдите удобный способ сообщить друг другу о том, что вы заметили. По возможности сделайте это как можно ближе по времени к произошедшему инциденту.

Умение распознавать «кроманьонцев» и «дипломатов» партнера дает вам инструмент, с помощью которого вы можете лучше понимать друг друга. Это понимание — одна из важнейших составляющих пространства пары. В следующей главе мы подробнее поговорим о том, что значит по-настоящему узнать партнера.

Узнайте своего партнера: как он на самом деле устроен

Что мы представляем собой в отношениях как партнеры? Как сближаемся и как отдаляемся (в прямом и переносном смыслах) от людей, которые для нас важны? Меня неизменно удивляет, что пары могут провести вместе пятнадцать, двадцать, даже тридцать лет и при этом по-прежнему чувствовать, что плохо знают друг друга, в большинстве случаев не представляя, что движет близким человеком.

Глава 2 показала, что, познакомившись с нашими «кроманьонцами» и «дипломатами», мы в какой-то степени можем ответить на эти вопросы. Но люди в контексте отношений реагируют неодинаково. Внутреннее соотношение сил между примитивными частями мозга и посредниками у каждого человека свое. Например, не все «дипломаты» способны с одинаковой быстротой обуздать «кроманьонцев». Из-за индивидуальных особенностей

у вас с партнером воинственные и примиряющие части мозга могут взаимодействовать по-разному.

Итак, каждый из нас подходит к столу переговоров со своей манерой поведения в отношениях. Нам удастся определить стиль отношений своего спутника, но в основном неосознанно. Недовольные друг другом партнеры нередко заявляют, что не знают («Знала бы, что ты такой, никогда не связала бы с тобой жизнь») и не понимают («Я вообще не понимаю, с какой ты планеты») друг друга на протяжении всех отношений. В этой главе мы рассмотрим, как рождается такая мистификация и что вы можете сделать, чтобы избавиться от нее в своем пространстве пары.

За время работы семейным психотерапевтом я узнал, что такие заявления («не знаю» и «не понимаю»), в сущности, не соответствуют действительности, даже если люди, которые так говорят, полностью уверены в своей правоте. Дело в том, что у каждого есть собственная довольно стабильная манера поведения в отношениях. В детстве ориентиром для нас служил стиль общения родителей или опекунов: беря с них пример, мы учились приспосабливаться к миру. Проще говоря, как мы видели в главе 2, социальная основа закладывается в раннем возрасте. И несмотря на наш интеллект и возможность в дальнейшем узнать иные постулаты, эта база с возрастом практически не меняется. Например, я часто слышу, как люди, недавно ставшие родителями, говорят: «Я никогда не буду поступать так, как вели себя со мной мама и папа» — и все же, несмотря на такое горячее желание, в критические моменты делают именно это. Я говорю так не ради осуждения — просто таковы человеческая природа и биология.

Большинство отправляются на поиски отношений, не слишком хорошо разбираясь в себе и совершенно не представляя, на какое поведение во вселенной долгосрочных парных отношений они запрограммированы. Чтобы их выбрали, они, разумеется, стараются показать себя в лучшем свете. Вряд ли кто-нибудь решит на первом же свидании сообщить: «В детстве я много времени проводил в одиночестве, да и сейчас предпочитаю больше бывать наедине с собой. И не люблю, когда мне при этом мешают. Я приду к тебе, когда буду готов. Не нужно тревожить меня, потому что тогда я подумаю, что ты чего-то от меня требуешь, а мне это не нравится». Не менее надежный способ сразу отпугнуть человека — сказать: «Я довольно привязчивый и часто злюсь, если чувствую себя брошенным. Ненавижу тишину и не люблю, когда меня игнорируют. Мне все время кажется, что я получаю недостаточно внимания, но при этом плохо воспринимаю комплименты, потому что не верю в их искренность, поэтому обычно отрицаю все хорошее». В периоде ухаживаний партнеры могут лишь слегка приоткрыть свои основные установки, касающиеся физической и эмоциональной близости, и тревоги, связанные с надежностью и безопасностью отношений. Но только когда в сознании одного или обоих партнеров отношения приобретают постоянство, эти установки разворачиваются в полную силу.

Многие поступки мы совершаем автоматически, не задумываясь. По большей части за это отвечают наши «кроманьонцы». Одна из составляющих отношений, которую партнеры обычно не осознают, — физическое сближение и отдаление. Реакция мозга на физическую

близость и ее продолжительность закладываются в раннем детстве, и именно она определяет, насколько близко или далеко друг от друга мы предпочитаем стоять или сидеть, как корректируем это расстояние, как обнимаемся, занимаемся любовью, совершаем любые физические движения в неподвижном пространстве. Поскольку мы в основном действуем на автопилоте, этот аспект нашего взаимодействия мы не замечаем. Более того, мы по-разному реагируем на тактильные контакты в период ухаживания и на следующих, более устойчивых этапах отношений. Например, поначалу многие постоянно прикасаются друг к другу, но после того как отношения завязываются прочнее, частота прикосновений резко снижается. Кого-то это сбивает с толку и заставляет задуматься: «А знаю ли я тебя вообще?»

«КТО ТЫ?»

Никто не любит, когда на него наклеивают ярлыки, но мы привыкли классифицировать людей и окружающие предметы, потому что мозг по природе склонен упорядочивать, сортировать и сравнивать информацию и опыт. В сущности, люди веками пытались дать себе то или иное определение и сегодня продолжают изобретать для этого все новые способы. Мы можем быть либералами или консерваторами, гиками* или готами, атеистами или религиозными

* Гик (*англ.* geek, geck) — человек, помешанный на какой-то узкой теме, часто далекой от реальности; фанат. Обычно это что-то связанное с поп-культурой и/или технологиями — фантастика, сериалы, игры, гаджеты и т. п.
Прим. ред.

фанатиками, Скорпионами или Козерогами, пришельцами с Марса или с Венеры. До тех пор пока мы не используем эти определения в целях унижить или дегуманизировать кого-то, они способны помочь нам лучше понять друг друга.

Ключевой тезис книги можно сформулировать так: партнерам очень полезно иметь нечто вроде «руководства пользователя» друг о друге и о своих отношениях. Важная функция этой «инструкции» заключается в том, что она позволяет определить, описать и в конечном счете отнести к некой категории установки вашего партнера и собственно стиль отношений. Если каждый из вас знает и понимает свою манеру вести себя в паре, вам будет гораздо проще сотрудничать и вместе решать возникающие задачи. Когда вы в курсе, что из себя представляет партнер, намного легче прощать и искренне поддерживать.

Те способы вести себя в отношениях, о которых пойдет речь далее, не новое и не совсем мое открытие. Они выведены из результатов исследований, популяризованных почти полвека назад, прежде всего Джоном Боулби* (Bowlby, 1969) и Мэри Эйнсворт** и ее коллегами (Ainsworth, Bell & Stayton, 1971), которые объяснили механизм формирования привязанности у младенцев. За годы работы я заметил, что большинство партнеров относятся к одному из трех основных типов. Предлагаю вам эти типы с некоторыми оговорками.

* Джон Боулби — английский психиатр и психоаналитик, специалист в области психологии развития, психологии семьи, психоанализа и психотерапии, основоположник теории привязанности. *Прим. ред.*

** Мэри Эйнсворт — американско-канадский психолог по развитию, исследователь привязанности. *Прим. ред.*

Во-первых, если вы не можете решить, какой тип лучше подходит вам или вашему партнеру, не пытайтесь насильно втиснуться в заданные рамки. Я рассказываю о классификации в чистом виде, но ценность этой информации для каждого может отличаться. Подавляющему большинству людей удастся отнести себя к одному из трех типов, однако бывают и исключения. Иногда поведение человека может сочетать черты разных типов, и для него нелегко выбрать ведущий. Если это ваш случай, не беспокойтесь. Можете держать в уме оба типа и ориентироваться на тот, который лучше подходит к конкретной ситуации.

Во-вторых, моя цель в описании этих типов — пробудить понимание и уважение к тому, что я считаю нормальными человеческими качествами. Пожалуйста, не воспринимайте их как дефекты характера. И уж, конечно, не превращайте их в оружие против вашего партнера. Старайтесь воспринимать манеру вести себя в отношениях как отражение естественных и необходимых адаптационных механизмов, развившихся у каждого из нас по мере взросления.

КАК МЫ РАЗВИВАЕМ СВОЙ СТИЛЬ ОТНОШЕНИЙ

Как я уже говорил, наша социальная основа закладывается в раннем возрасте. То, как мы чувствуем себя в период роста и взросления — достаточно уверенно и безопасно или наоборот, напрямую зависит от того, как относятся к нам и миру наши родители или опекуны. Мама и папа, высоко ценящие отношения, как правило, прикладывают больше усилий, чтобы их ребенок ощущал уверенность

и безопасность, чем те взрослые, которые делают упор на другие вещи. Такие родители, как правило, проводят больше времени с детьми лицом к лицу и кожа к коже, активнее интересуются тем, что у них на уме, более сосредоточены, внимательны и чутки к их потребностям и стараются как можно скорее исправить ошибку или смягчить обиду, чтобы восстановить добрые отношения. Тем самым они создают для ребенка безопасную среду.

Динамика этих ранних отношений оставляет след на физиологическом уровне. Нейробиологи отметили, что у малышей, получающих много положительного внимания со стороны взрослых, как правило, развивается больше нейронных связей, чем у тех, кто лишен социального взаимодействия со старшим. «Кроманьонцы» и «дипломаты» детей, чувствующих себя в безопасности, обычно хорошо сотрудничают, и эти ребята в целом способны успешно справляться со своими эмоциями и импульсами. Амигдала каждого из них не перегружена, а гипоталамус функционирует в нормальном режиме и дает обратную связь гипофизу и надпочечникам (следующим шестеренкам в механизме стресса и реакции на опасность), включая и выключая эту систему, когда необходимо. Их примитивный и развитый вагусы хорошо сбалансированы.

Благополучные отношения в раннем возрасте, как правило, дают уверенно чувствующим себя малышам развитые правое полушарие и островковую долю, поэтому они хорошо умеют распознавать выражения лица, тон голоса, эмоции и телесные ощущения, а также улавливать общую суть происходящего. В первую очередь у них отлично подготовлены орбитофронтальная кора и нейронные связи, обеспечивающие обратную

связь с другими примитивными и посредническими частями мозга. По сравнению с детьми, растущими в атмосфере неуверенности и небезопасности, они, как правило, чаще проявляют эмпатию, имеют более четко оформленные нравственные понятия, лучше контролируют свои импульсы и более последовательно справляются с фрустрацией. В целом комфортное детство дает бóльшую устойчивость к перипетиям и эмоциональным встряскам и позволяет гораздо эффективнее справляться с социальными ситуациями.

Для безопасных отношений характерны радостная игра, взаимодействие, гибкость и чуткость. В них преобладают положительные эмоции, а любые отрицательные быстро устраниаются. Это отличные отношения! Там есть веселье, азарт и новизна, но вместе с тем и покой, комфорт и защита. Получая в детстве надежную опору в виде опыта таких отношений, мы переносим его во взрослую жизнь. Мы становимся теми, кого я называю «якорями».

Однако далеко не все получили в раннем детстве опыт подобных отношений. У кого-то было несколько сменяющих друг друга опекунов, и среди них ни одного постоянно доступного или заслуживающего доверия. Или, вероятно, эти опекуны (один или несколько) в первую очередь ценили не отношения, а что-то иное: заботу о себе, красоту, молодость, достижения, интеллект, талант, деньги или репутацию. Может быть, они ставили работу, личную жизнь, независимость и самодостаточность выше личной верности. Подорвать ценность отношений может почти что угодно, и часто это происходит не по нашему выбору. На чувство безопасности у ребенка могут повлиять психическое или физическое заболевание опекуна,

неразрешенная травма или потеря, незрелость и иные факторы. Если с нами случается нечто подобное, то, становясь взрослыми, мы крайне неуверенно вступаем в отношения. Мы держимся скрытно, избегаем слишком близких контактов и считаем себя чем-то вроде острова в огромном человеческом океане. Порой это может привести к амбивалентности в контактах, и в этом случае мы становимся больше похожими на волну.

Упражнение
«МОМЕНТАЛЬНЫЙ СНИМОК ДЕТСТВА»

Попробуйте вспомнить, каким было ваше детство, происходило ли в нем что-нибудь из перечисленного ниже.

- Вас часто оставляли в одиночестве, чтобы вы играли самостоятельно?
- Вас звали, чтобы продемонстрировать кому-то, как ценную безделушку, и отправляли обратно, когда вы становились не нужны?
- Вы должны были в первую очередь удовлетворить потребности опекунов, а не собственные?
- На вас возлагали ответственность за эмоциональное состояние или самооценку опекунов?
- Вы должны были всегда оставаться маленьким, очаровательным и зависимым?
- Вы должны были как можно быстрее повзрослеть, научиться к самостоятельности и перестать путаться под ногами?
- Ваши опекуны проявляли чуткость к вашим потребностям или же они часто неправильно вас понимали?

Прежде чем мы двинемся дальше, уточню: этот ментальный снимок из детства свидетельствует не о том, любили вас родители или нет. Не хочу создавать впечатление, будто речь идет о *любви*. То, о чем я говорю, имеет отношение не столько к любви, сколько к чувству надежности и безопасности, а также к тем установкам, которые мы приносим с собой в отношения.

ТРИ СТИЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Говоря о типах привязанности, психологи используют такие термины, как *надежная привязанность*, *ненадежное избегание* и *ненадежная амбивалентность*. Чтобы немного упростить восприятие, я заменяю их другими терминами — «якорь», «остров» и «волна».

Таблица 3.1. Сильные стороны трех типов

Тип	Сильные стороны
«Якорь»	Надежны. Готовы брать на себя обязательства и делиться всем с другими. В целом счастливые и легко адаптируются к потребностям момента
«Остров»	Независимы и уверенны. Умеют о себе позаботиться. Продуктивны и креативны, особенно если им дать для этого достаточно места, неприхотливы
«Волна»	Щедры и великодушны. Уделяют много внимания заботе о других. Счастливее всего рядом с другими, способны смотреть на проблему с двух сторон

Очевидно, у «якоря» есть преимущества. Если бы у нас был выбор, большинство наверняка предпочли бы

чувствовать себя надежно и безопасно, а не наоборот. Однако мы приносим с собой за стол переговоров не только стабильность и уверенность, но и множество других вещей. Впрочем, представьте, каким скучным местом был бы этот мир, если бы дело обстояло иначе. Важно, чтобы вы не забывали об этом, поэтому краткое описание сильных сторон каждого типа приведено в табл. 3.1.

Далее в этой главе вы прочитаете о трех парах и узнаете больше о трех способах поведения с партнером — оцените, какой из них больше всего похож на ваши отношения.

«ЯКОРЬ»: «ВМЕСТЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ»

Мэри и Пирс вместе двадцать пять лет. Они воспитали двоих детей, которые теперь живут самостоятельно. Сейчас основное внимание супругов поглощают уже не хлопоты, связанные с детьми, а заботы о стареющих родителях. Когда овдовевшей матери Пирса поставили диагноз «болезнь Альцгеймера», пара рассматривала несколько вариантов дальнейших действий. У обоих хорошая работа в юридической сфере, от которой они не могут отказаться и которая отнимает много времени. Как бы им ни хотелось перевезти мать Пирса к себе домой, чтобы ухаживать за ней, пришлось признать, что это нереально.

Их разговоры в то время, когда они обдумывали сложившееся положение и наконец решили найти для пожилой женщины медицинское учреждение, звучали примерно так:

— Поделись со мной, что ты чувствуешь, — просит Мэри, внимательно глядя на Пирса, чтобы не пропустить ни малейшего мимолетного выражения на лице.

— Конечно. Ты же знаешь, я никогда ничего от тебя не скрываю, — говорит Пирс. — Если честно, с тех пор как мы поговорили тем вечером, у меня как камень с души.

— Ты имеешь в виду, когда мы обсуждали переезд твоей мамы из ее дома?

— Верно, — он делает паузу и смотрит Мэри в глаза, не пряча боль, которая до сих пор кроется под облегчением. — Мне стало легче, когда я понял, что остаться здесь, пожалуй, не лучший для нее вариант.

— Ты знаешь, я волновалась, что ты можешь обидеться на меня, когда я в первый раз заговорила о том, что, по-моему, будет лучше, — быстро говорит Мэри. — Я переживала, правильно ли ты меня поймешь. Мои родители пока здоровы, так что я воспринимаю все немного по-другому.

Пирс улыбается.

— Да, должен признаться, сначала я действительно расстроился. Но потом все обдумал. Я знал, что ты пытаешься найти выход, который будет оптимальным для всех нас — тебя, меня и моей матери.

— Именно так, — говорит Мэри. — Если бы это была моя мама, я бы хотела того же от тебя. Я не стремлюсь настоять на своем, я хочу сделать так, как будет лучше для нас, вместе. Если ты твердо уверен, что мы должны найти способ перевезти маму сюда, хотя бы на некоторое время, я поддержу тебя в этом. Я могу не соглашаться. Но я, конечно, не буду спорить.

— Спасибо, — говорит Пирс. — И спасибо, что не слишком остро реагировала, когда я начал немного напрягаться.

— Дорогой, могу представить, что творится у тебя внутри, — мягко говорит Мэри и после небольшой паузы добавляет с лукавым блеском в глазах: — Знаешь, после всех этих лет я составила о тебе целый справочник.

Пирс улыбается в ответ.

— Это уж точно, и я этому очень рад. Хотя, наверное, учитывая все мои причуды и недостатки, справочник получился довольно увесистым.

Мэри фыркает.

— Ты же знаешь, я и не согласилась бы ни на что другое. Кроме того, у тебя наверняка тоже уже собрался обо мне целый сборник, и его тоже вряд ли можно назвать коротким.

Пирс делает паузу и глубоко вздыхает.

— Если мыслить объективно, очевидно, что привезти сюда маму не получится.

— Дорогой, если мы вместе подумаем, то найдем оптимальный выход. Например, найти маме клинику неподалеку. И организовать наше расписание так, чтобы мы оба могли навещать ее как можно чаще... — Мэри останавливается, потому что видит, как Пирс кивает и его глаза наполняются слезами.

— И как можно чаще приглашать ее к нам на ужин, — говорит он, подхватывая с того места, где остановилась Мэри. Она вытирает слезу с его щеки, а он ловит ее руку и целует. — На самом деле, я думаю, что мне станет легче, когда я увижу, что мама в хорошем месте и о ней хорошо заботятся.

— Я знаю, — говорит Мэри. — И мы будем продолжать говорить об этом. Что бы ни случилось, мы с этим разберемся. Как всегда, да?

— Ага. Знаешь, — добавляет Пирс, обнимая ее, — я очень ценю, что мы с тобой можем поговорить об этом. Мы отличная команда.

МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ЭТО ВМЕСТЕ

Мэри и Пирс — два «якоря». Еще до того, как у них завязались отношения, оба были вполне уверенными в себе. Конечно, «якоря» не всегда выбирают в пару других «якорей». Этот тип может образовать пару с «островом» или «волной». Во многих случаях в результате этого союза другой партнер со временем тоже приобретает черты «якоря». Позвольте мне повторить еще раз, потому что это важно: «якорь» может изменить характер партнера, сделав так, чтобы тот тоже стал «якорем». Конечно, может произойти и обратное. «Остров» или «волна» способны трансформировать «якорь», сделав его более неуверенным.

Итак, Мэри и Пирс — два «якоря», и они могут дать друг другу надежную поддержку, потому что в детстве получили соответствующий опыт и привыкли брать пример с близких взрослых, высоко ценивших личностные отношения и взаимодействия. У обоих были чуткие и отзывчивые родители, всегда откликавшиеся на сигналы о дискомфорте, просьбы об утешении и запросы на общение. Супруги помнят, как в детстве их держали на руках, обнимали, целовали и убаюкивали. Они помнят, что видели в глазах своих родителей любовь, предназначенную только им.

Ни Мэри, ни Пирс не считают, что кто-то из них требует слишком много внимания или цепляется за другого. И ни один не испытывает беспокойства, если нужно подойти слишком близко или отойти чересчур далеко. Когда они по какой-то причине находятся в разлуке, то часто общаются по телефону и электронной почте, всегда радостно приветствуя друг друга. Вместе или порознь, они не боятся делиться мыслями и не переживают из-за негативных последствий, как в случае, когда Мэри высказала свое мнение о том, что, на ее взгляд, будет лучше для матери Пирса. Они уважают чувства друг друга и первыми делятся хорошими и плохими новостями. Наедине или на публике постоянно настроены друг на друга, обращают внимание на сигналы, говорящие о затруднениях, и быстро реагируют на них, стараясь облегчить положение партнера. Тем самым они создают свое пространство пары, которое оба ценят одинаково высоко, и вместе оберегают общее чувство уверенности и безопасности. Оба приложили усилия, чтобы узнать, что движет их спутником, и собрать из этих сведений своего рода справочник, с которым каждый сверяется ежедневно или даже ежеминутно.

В этой паре оба партнера знают, что могут рассчитывать на заботу и поддержку со стороны другого, и понимают, что спасительный трос, натянутый между ними, — их привязанность друг к другу — дает им силу и отвагу бороться с ежедневным стрессом и проблемами реального мира. Их отношения устойчивы и безопасны, и они всегда могут вернуться к ним как к надежному причалу в хаосе внешнего мира.

«Якоря» не идеальные, но в целом это счастливые люди. Они обычно испытывают признательность за тех людей,

которые находятся рядом с ними, и за те блага, которые имеют в жизни. «Якоря» привлекают окружающих силой своего характера, человеколюбием и многогранностью. Они легко адаптируются к потребностям момента. Они могут принимать решения и отвечать за последствия.

«Якоря» умеют позаботиться о себе и своих отношениях. Они считают, что долговременные партнерские связи должны быть взаимно удовлетворяющими, поддерживающими и уважительными, и не станут терять время на коммуникацию, в которой нет определенности или взаимности. Они не торопятся рвать отношения, если не все складывается благополучно или их что-то расстраивает. «Якоря» не боятся признавать ошибки и стараются как можно быстрее уладить обиды или недоразумения. Они одинаково легко переживают моменты единения и разлуки со своим партнером. Все это помогает им успешно справляться с проблемами отношений, которые могут оказаться не по силам представителям других типов.

Упражнение «ОПРЕДЕЛИТЕ, “ЯКОРЬ” ЛИ ВЫ»

Вы считаете, что вы или ваш партнер можете быть «якорем»? Загляните в этот контрольный список и проверьте, насколько он подходит каждому из вас.

- Меня вполне устроило бы одиночество, но я предпочитаю давать и получать в близких отношениях.
- Я ценю свои близкие отношения и буду делать все возможное ради их благополучия.
- Я нахожу общий язык с самыми разными людьми.
- Я люблю людей, и они отвечают взаимностью.

- Мои близкие отношения нелегко разрушить.
- Я не против частого физического контакта и проявлений симпатии.
- Я одинаково непринужденно чувствую себя и с партнером, и в одиночестве.
- Когда близкий человек отрывает меня от дел, я не раздражаюсь.

Теперь давайте посмотрим на пару, которая проявляет себя в отношениях совершенно по-другому.

**«ОСТРОВ»: «ДАВАЙ ЖИТЬ ВМЕСТЕ...
ТОЛЬКО НЕ ВХОДИ БЕЗ ПРИГЛАШЕНИЯ
В МОЮ КОМНАТУ»**

Кьяна и Карлос, востребованные специалисты сорока с небольшим лет, вскоре после свадьбы решили, что не будут заводить детей и вместо этого обогатят свои отношения путешествиями и приключениями. Кьяна чувствовала, что ее журналистская карьера не оставляет достаточно времени для другого человека, поэтому не торопилась выходить замуж. Но потом она встретила Карлоса и поняла, что он ее родственная душа. После свадьбы они построили дом, в котором есть отдельные зоны для каждого. У Карлоса была своя музыкальная комната с небольшой кроватью на случай, если ночью он засиживался там допоздна. Кьяна спроектировала для себя кабинет, в котором могла без помех писать и смотреть телевизор. В общей спальне был проведен высокоскоростной интернет, который каждый мог использовать, лежа на огромной двуспальной кровати.

Проблемы возникли вскоре после свадьбы. Интерес Кьяны к сексу начал ослабевать. Карлос привык, что они по очереди иницииируют близость, но его жена перестала проявлять инициативу, к тому же начала отвергать его попытки. Интенсивный зрительный контакт, которым они так часто наслаждались в период ухаживаний, сменился совместным просмотром телепередач и фильмов и разговорами из разных концов комнаты. И хотя мужчина первым начал жаловаться на одиночество, он сам вел себя практически так же, как Кьяна.

Споры об отсутствии близости между ними велись примерно так:

— Я люблю тебя, как и прежде, — объясняет Кьяна, отказываясь заняться с ним сексом, когда они возвращаются домой с работы. — Просто мы так заняты. Кроме того, ты же знаешь мое отношение к хорошей физической форме.

Карлос краснеет.

— Получается, это я виноват в том, что у нас нет секса? Все потому, что я не занимаюсь спортом? Ты это хочешь сказать?

— Я этого не говорила. Я лишь отметила, что мы оба заняты.

— Нет, я точно слышал, как ты сказала, что не хочешь секса, потому что я не в форме. Это просто смешно! Я в отличной форме, и ты это знаешь. Попробуй я заявить тебе что-нибудь в этом роде, ты вообще перестала бы со мной разговаривать.

— Слушай, — прерывает Кьяна, — давай обсудим это позже. У меня дедлайн и сейчас нет на это времени.

Она берет ноутбук и быстро уходит в свой кабинет.

Вечером того же дня Карлос, добавив завершающие штрихи в приготовленный им ужин, зовет жену, но ответа нет, поэтому он подходит к ее кабинету и открывает дверь.

Кьяна, не оборачиваясь, резко бросает:

— Не сейчас!

Зная, что она не любит, когда ее беспокоят, Карлос остается на пороге.

— Я приготовил для нас ужин.

Наступает долгая пауза, и Карлос постепенно все больше выходит из себя.

— Кьяна! — окликает он, пытаясь привлечь ее внимание, но не решаясь подойти ближе.

— Что тебе нужно? — резко оборачивается Кьяна и в раздражении бьет ладонями по ногам. — Я же сказала тебе, не сейчас!

Она снова возвращается к компьютеру.

Карлос глубоко вздыхает.

— Ладно, когда тебя ждать?

— Я приду, как только смогу. Пятнадцать минут, хорошо?

С этим Карлос уходит. Но через двадцать минут возвращается.

Кьяна, продолжающая лихорадочно работать, чувствует его присутствие.

— Пятнадцать минут не прошло, — резко говорит она.

— Ты права. Прошло двадцать, — спокойно отвечает Карлос.

— Ничего подобного.

Упав духом, Карлос снова поворачивается, чтобы уйти. Но его раздражение растет.

— И сколько еще я должен это терпеть? — бормочет он себе под нос.

Кьяна швыряет папку на стол, разворачивается и кричит:

— Ты говоришь, что хочешь, чтобы я добилась успеха, но ты постоянно делаешь все, чтобы этому помешать!

Некоторое время они сверлят друг друга взглядами, потом Карлос отступает.

— Отлично! Готовь себе ужин сама. Я ухожу!

И хлопает дверью.

Я САМ СО ВСЕМ СПРАВЛЮСЬ

Прежде чем осуждать Кьяну, давайте проясним: она не делает ничего такого, что не соответствовало бы ее природе. Она — «остров». Ее главная проблема — если мы решим называть это так — заключается в том, что она не понимает собственного стиля отношений. И (что, возможно, в данном случае еще важнее) Карлос тоже этого не понимает. Они оба — «острова», но для простоты мы внимательно рассмотрим только Кьяну.

Девушка вовсе не пытается разрушить свой брак. Совсем наоборот: опираясь на весь полученный ранее жизненный опыт, она поступает так, как считает наиболее правильным. То же самое, кстати, делает и Карлос. Прежде всего важно понять, что ее действия и реакции обусловлены физической настройкой. Представления Кьяны о том, как вести себя с другими людьми, как подавать им сигналы и на какую реакцию рассчитывать, встроены в ее нервную систему. Эти основы сформировались еще в раннем детстве, и сейчас она просто двигается по привычной колее.

Гнев Кьяны на вторжение мужа, по ее мнению, полностью оправдан. В свою защиту она пожимает плечами: «Разве на моем месте любой не поступил бы так же?» Давайте посмотрим, как прежние отношения превратили ее в «остров» и что это значит для отношений с Карлосом.

Кьяна была единственным ребенком в семье, но проводила много времени в одиночестве. Родители Кьяны оба работали и нанимали для присмотра за дочерью няню. По словам девушки, мать была очень умной, но не склонной к нежностям. Взрослые иногда читали ей вслух, но она не может вспомнить, подходили ли к ней, когда она плакала по ночам. То, что Кьяна не помнит проявлений родительской любви, вызывает у нее беспокойство. Она чувствует, что этим как бы предаст маму и папу, которые (она твердо в это верит) любили ее и заботились о ней. В конце концов, они обеспечили ее всем необходимым, говорит она себе. И у нее есть семейные фотографии, на которых все улыбаются, — разве это не доказательство?

На самом деле с памятью у Кьяны все в полном порядке. Например, она хорошо помнит, как в подростковом возрасте ее обижало отцовское неодобрение. Ей не забыть, как было страшно, что она рассердила маму на выходе из магазина игрушек. Эти события действительно имели место и сыграли определяющую роль в формировании ее нынешней манеры поведения в отношениях. Отсутствие позитивных воспоминаний у Кьяны всего лишь отражает недостаток хороших событий в доме ее детства.

В двух словах можно сказать, что Кьяну превратила в «остров» вся сумма ее переживаний — положительных и отрицательных, тех, которые она помнит, и тех, которые

забыла. Поскольку мама редко искала физического контакта, девушка усвоила, что лучше не приставать к другим с проявлениями нежности. Вместо этого она сосредоточилась на заботе о себе. До замужества Кьяна без труда общалась с людьми. Ее считали умной и креативной, у нее появился широкий круг друзей, разделяющих ее интересы.

Однако, когда девушка вышла замуж за Карлоса, он стал олицетворением опыта, пережитого в доме ее детства. Она не считает, что им нужно часто взаимодействовать (это касается и сексуальной близости). Ей нравится проводить время с Карлосом, но трудно отказаться от привычного одиночества. Попытки мужа привлечь внимание часто раздражают, как будто он пытается заставить ее делать что-то против воли. Она обычно сопротивляется до тех пор, пока ему не удастся уговорить ее сделать шаг навстречу и нормально пообщаться. Как только этот рубеж преодолевается, она осваивается и с удовольствием проводит с ним время. Но оставшись в одиночестве даже на несколько минут, снова погружается в личный мир.

Согласно модели поведения «острова», Кьяна считает, что быть в одиночестве — это ее выбор и личное предпочтение. Она не знает, что на самом деле это прямое следствие того, что ее детская потребность в контакте и привязанности систематически наталкивалась на невосприимчивость, пренебрежение и нечувствительность близких взрослых. Люди «острова» часто принимают за независимость и самодостаточность свои адаптационные механизмы, благодаря которым сумели пережить пренебрежение. Как мы видели в главе 1, чтобы приобрести истинную независимость, необходимо сначала ощутить любовь и заботу другого человека.

Я хочу повторить: в том, чтобы быть «островом», изначально нет ничего плохого. Многим достаточно просто представить, как они нежатся на цветущем тропическом острове, чтобы ощутить прилив эндорфинов. Однако в контексте парных отношений привычка одного или обоих партнеров подолгу находиться в одиночестве может вызвать затруднения, особенно если она неосознаваемая. Вместо того чтобы искать близости в пространстве пары, привыкший к одиночеству партнер избегает ее. Мечтательное состояние, возникающее в уединении, заслоняет от него чувство одиночества.

Обычно в межличностных отношениях «острова» испытывают больше стресса, чем «волны» или «якоря». Это связано с повышенным чувством опасности в присутствии значимых людей и в социальных ситуациях в целом. Если «волна» или «якорь» могут просто сконфузиться и засмущаться, то третьему типу в любом действии партнера чудится непрошеное вторжение. «Остров» может опасаться (особенно если спутник не такой же «остров»), что его потребность сохранять дистанцию может окончиться катастрофой. Два «острова» способны спровоцировать катастрофу просто из-за того, что оба совершенно спокойно переносят разлуку друг с другом. Например, когда Карлос уезжает по делам, Кьяна не чувствует, что ей чего-то не хватает. Облегчение от отсутствия межличностного стресса намного сильнее, чем чувство потери или обида, что ее оставили одну. Если сравнить степень терпимости к разлуке со способностью задерживать дыхание под водой, «острова» способны задерживать дыхание намного дольше, чем кто-либо другой.

«Острова» обычно смотрят в будущее и стараются не заострять внимание на конфликтах текущих и прошлых

отношений, в том числе детских. «Это в прошлом», — часто говорят они, подразумевая, что былое ворошить бессмысленно. На самом деле люди этого типа нередко идеализируют или демонизируют свое прошлое, но при этом не могут вспомнить подробностей. Когда их об этом спрашивают, они обычно отвечают: «Я не помню», «Это не имеет значения», «Кого это волнует?» и тому подобное. Такая привычка нередко расстраивает их партнеров.

Без помощи избранника «острова» вряд ли смогут разобраться в себе, распознать собственное глубоко укоренившееся экзистенциальное одиночество и в конце концов преодолеть тревожность в интимных отношениях. Ведь им известно только то, что они испытали на собственном опыте. Чтобы покинуть свой остров и попасть в более оживленный мир, им нужно встретить понимание. Им требуются партнеры, которые хотят выяснить, что ими движет. Я не хочу сказать, что два «острова» совершенно неспособны, например, создать пространство пары. Однако, если они не получают помощи в том или ином виде, шансы на это не слишком велики.

Упражнение «ОПРЕДЕЛИТЕ, “ОСТРОВ” ЛИ ВЫ?»

Узнаете ли вы себя и/или своего партнера в сказанном выше? Вот несколько типичных для «острова» утверждений. Проверьте, подходит ли что-нибудь из них вам или партнеру.

- Я лучше всех знаю, как позаботиться о себе.
- Я привык все делать самостоятельно.
- Я отлично себя чувствую, если могу побыть в личном убежище.

- Если ты меня расстроил, мне нужно побыть одному, чтобы успокоиться.
- Я часто чувствую, что партнеру нужно от меня то, чего я не могу дать.
- Я полностью расслабляюсь, только когда рядом никого нет.
- Я неприхотлив и предпочитаю партнера с такими же умеренными запросами.

«ВОЛНА»: «ЛЮБИ МЕНЯ, КАК Я ТЕБЯ»

Теперь давайте познакомимся еще с одной парой. Джейден и Кейли женаты семнадцать лет, имеют двух маленьких детей и живут в скромном трехкомнатном доме в пригороде. Женщина занимается хозяйством и детьми, а ее муж работает с девяти до пяти.

Когда они наконец обратились к психологу, чтобы решить свои проблемы, Кейли пожаловалась на раздражительность Джейдена: «Он злится на меня, на детей, на своего начальника... Что бы мы ни делали, этого всегда недостаточно, и я устала терпеть его вспышки гнева».

Мужчина считал, что жена его не понимает, ведь у него есть веские причины злиться и расстраиваться. Пока она высказывала свои претензии, он не мог усидеть на месте и спокойно послушать ее хотя бы пару секунд, выражал свое отношение к сказанному хмыканьем и восклицаниями, а на лице были написаны изумление и недоверие.

Их диалог во время сеанса терапии выглядел примерно так:

— Я весь день с нетерпением жду момента, когда увижусь с тобой, а ты как будто вообще по мне не скучаешь. Звоню

или пишу эсэмэски, но ты молчишь. Можно подумать, я тебе докучаю или что-то в этом роде. А ты знаешь, сколько жен отдали бы правую руку за мужа, который вспоминает о них в течение дня, который по-настоящему хочет быть ближе? — с недоумением говорит Джейден.

— Но ты же звонишь мне каждые пять минут! — возражает Кейли, и по выражению лица Джейдена становится понятно, что он об этом даже не задумывался. — Я просто не успеваю по тебе соскучиться. И если ты действительно все время обо мне думаешь, почему, приходя домой, сразу начинаешь злиться и ворчать?

— Я... я не... Ты думаешь, я ворчу? — он смеется. — По-моему, я не ворчу.

Кейли красноречиво и выжидательно молчит.

— Ты права, — признается он минуту спустя. — Я действительно сержусь, когда вижу, что дети не слушаются, а дома беспорядок. Я устаю на работе, и мне кажется, что ты просто игнорируешь меня.

— Это неправда, — перебивает Кейли. — Я часто подхожу к тебе, но ты начинаешь на меня кричать. Если я говорю что-то хорошее, ты в ответ говоришь какую-нибудь гадость.

— Я не говорю гадостей, — защищается он. — Я не такой человек. Наверное, ты говоришь о себе. Ты иногда ведешь себя холодно и сама это признаешь. Я совсем не такой. Когда я звоню тебе днем или хочу побыть вместе вечером, ты всегда занята, как будто на меня вообще нет времени. И ты никогда не говоришь мне ничего хорошего.

Кейли с возмущенным видом глубоко вздыхает и говорит:

— Ты просто не помнишь те приятные слова, которые я тебе говорю. Или бросаешь их мне обратно и заявляешь, что я совсем не то имела в виду. Честно говоря, Джейден, из-за этого мне совсем не хочется быть с тобой рядом. И не только мне. Если кто-то из сыновей занят своими делами, ты так же злишься и воспринимаешь это как личное оскорбление.

Мужчина в ответ разваливается на стуле, вытянув ноги и забросив руки за голову, и поднимает глаза к потолку.

— Я действительно чувствую, что меня не понимают. Не надо обвинять во всем меня. Ты помнишь, что каждый раз, когда наступает торжественная дата, например наша годовщина, планировать ее приходится мне? Может быть, ты могла бы хоть раз проявить инициативу? Ты забываешь поздравить меня с Днем отца, — он начинает загибать пальцы, — не знаешь, что подарить мне на день рождения... Да о чем я говорю, ты даже не хочешь заниматься со мной сексом, ради бога!

Кейли смотрит в пол и говорит:

— Ты невозможный.

— Я знаю. Ты всегда думала, что я невозможный, со мной слишком много проблем. Почему бы тебе не уйти от меня, если ты так считаешь? Жалеешь, что вышла за меня, верно?

Кейли продолжает смотреть вниз, но теперь сложив руки на груди и качая головой.

И ВМЕСТЕ ТОШНО, И ВРОЗЬ СКУЧНО

Прежде чем вы обрушитесь на Джейдена с критикой, подумайте: он же не делает ничего плохого. Как и в случае с Кьяной, его реакция на партнершу вполне логична, если учесть ее обусловленность не только опытом отношений

с ней, но и опытом детской коммуникации с близкими взрослыми. Чувство небезопасности выработалось у Кьяны и Джейдена задолго до того, как они образовали нынешние пары. Другими словами, оба пришли такими к столу переговоров, даже если этого не осознают.

Джейден ведет себя так, потому что он «волна». Вряд ли кто-нибудь назовет океанские волны символом устойчивости и безопасности. Они постоянно пребывают в движении — то вверх, то вниз, то вверх, то вниз. Если смотреть с берега, видно, как волны набегают и тут же отступают, набегают и отступают, снова и снова. Они как будто не могут определиться, где их место. В парных отношениях именно «волна», охваченная страхом, гневом и амбивалентным отношением к близости, вызывает самые большие бури. «Волны» не в состоянии по-настоящему двигаться вперед, потому что их не отпускают пережитые в прошлом травмы и несправедливость. Связанные с ними мысли и эмоции подступают и отступают, как настоящие бурные воды.

Если оба партнера — «волны», их отношения могут быть очень бурными. Они превращаются в непрерывное перетягивание каната, поскольку оба то стремятся к близости, то избегают друг друга. Именно поэтому, если вы «волна» или состоите в отношениях с человеком такого типа, приготовьтесь к тому, что в вашей паре будут кипеть страсти. В отличие от «островов», которые обычно предпочитают тихо скрыться из виду при ухудшении ситуации, «волны» отвечают тем, что... поднимают волны.

Амбивалентность Джейдена связана с тем, что он одновременно хочет близости и боится вступать в контакт. Он поочередно ощущает себя то нужным, то отвергнутым.

Мужчина думает, что Кейли непременно оттолкнет его, это лишь вопрос времени, поэтому не позволяет себе расслабиться, почувствовать надежду, покой, уют. Как он говорит: «Лучше успеть сделать первый шаг и уйти самому, прежде чем тебя бросят». Он идет на сближение, надеясь установить контакт, а потом быстро отступает, ожидая, что в нем разочаруются. Это движение навстречу и следующее за ним отступление — признак «волны». То, что Кейли — «остров» (вы это заметили?) и в периоды стресса, естественно, уходит в себя, лишь усугубляет поведение Джейдена.

В отличие от Кьяны, Джейден очень хорошо помнит свое детство и злится на родителей так, будто это было вчера. Если Кьяна идеализирует свое прошлое и не хочет думать о том, что с ней поступали несправедливо, Джейден отлично понимает, что стал жертвой эгоистичного и нечуткого поведения. Он думает, что его обманули — и тогда, и сейчас. В отличие от Кьяны, ему доставалось много проявлений привязанности, особенно со стороны матери, которая часто целовала его, обнимала и брала на руки. Но гораздо ярче он помнит, как она вымещала на нем раздражение. Мама была слишком тревожной, чтобы помочь сыну справиться со страхами, и слишком занята собственной жизнью, чтобы позаботиться о его потребностях. Отец редко бывал дома, из-за этого между родителями разгорались скандалы. Однажды, когда папа ушел из дома, чтобы переночевать в гостинице, мать разрыдалась и попросила мальчика сидеть с ней всю ночь. Ему было всего семь лет.

В отличие от Кьяны, Джейден всегда ценил общение, особенно с родителями. Ему нравилось разговаривать с ними, вместе играть и обниматься. Он любил поговорить

и из-за этого часто чувствовал себя «занозой в заднице». Нет, он это не выдумал: и мать, и отец действительно давали ему понять, что это так. Больше всего, вспоминает Джейден, ему не нравилось, когда на него не обращали внимания или где-нибудь оставляли. Родители иногда поручали его няне, и мальчик испытывал сильный дискомфорт. И он терпеть не мог ночевки в гостях, в незнакомом доме вдали от родителей.

Джейден действительно не понимает, почему гневно реагирует всякий раз, встречаясь с Кейли. Эта реакция обескураживает его не меньше, чем ее.

— Я очень скучаю и думаю о ней, когда мы расстаемся, — говорит он. — Представляю, как мы обнимаемся и отлично проводим вечер вместе. Но потом прихожу домой, и на меня как будто что-то находит. Я сразу начинаю злиться, словно тону, но не знаю почему. Она, например, говорит: «Я рада, что ты дома» — и я ей верю. Но произношу что-нибудь вроде: «Ты радуешься только потому, что тебе нужно, чтобы я починил протекающий кран». Я совсем не хочу ее оскорблять, но боюсь: а вдруг она на самом деле думает совсем по-другому? Она считает меня раздражающим. И знаете, наверное, это правда. Я действительно «заноза в заднице», — говорит он, и на глазах выступают слезы.

Кьяна отрицает свою необходимость зависеть от кого-либо, и ей будет стыдно, если вдруг она поймет, насколько на самом деле в этом нуждается. Джейден же вполне осознает эту потребность. Однако он считает себя слишком тяжелым бременем для любого человека и ждет, что его бросят, отвергнут или накажут. Эти ожидания настолько

сильны, что своим гневом и негативизмом он провоцирует именно такую реакцию. Он изводит ее придирками до тех пор, пока она наконец не оттолкнет его.

Кьяна отказывается смотреть назад и избегает конфликтов. Джейден не хочет видеть перспективу и буксует, постоянно возвращаясь к прошлому; он не в силах разобраться с текущими проблемами. Он не сможет сделать ни шага, пока не почувствует, что оставил позади всю несправедливость и нечуткость, которые уже пережил или еще переживает, и пока не обретет уверенности, что его никогда больше не отвергнут и не забудут.

Неуверенность Джейдена выглядит бездонной, а стремление к постоянному контакту и ободрению может казаться партнерше непомерным. Но это не так. Скорее, его проблемы остаются, потому что они с Кейли имеют неверное представление об отношениях. Они не создали пространство пары и не договорились о том, что будут ставить свои отношения на первое место. Если Кейли преодолеет «островные» привычки и в течение дня будет охотно и с удовольствием откликаться на запросы мужа, понимая, что контакт с ним принесет пользу и ей, исчезнет и потребность Джейдена проверять и перепроверять, доступна ли она. Если мужчина с уважением воспримет нежелание жены часто говорить по телефону, она перестанет раздражаться и чувствовать, что ее «загоняют в угол» или «пытаются подловить». Эта взаимная чуткость избавила бы Джейдена от ощущения, что за время разлуки о нем совсем забудут и он станет не нужен, а Кейли — от мысли, что она должна нянчиться с мужем, как с младенцем, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

Чтобы исцелить их отношения, Кейли пришлось бы поэкспериментировать и, на первый взгляд, повести себя нелогично. Вместо того чтобы отстраняться, ей нужно было бы, наоборот, физически и эмоционально устремиться навстречу Джейдену и засыпать его ободряющими сообщениями: «Я так рада тебя видеть», «Я по тебе скучала», «Иди сюда, ворчун, и как следует поцелуй свою девочку». Конечно, это легче сказать, чем сделать, и большинство партнеров, похожих на Кейли, явно будут не в восторге от такого предложения. Тем не менее, если ваш партнер — «волна», это лучший способ справиться с детскими травмами и быстро переключить его с ощущения опасности и нестабильности на любовь. Когда это произойдет, вы тоже выиграете.

Джейден также должен изменить свое поведение. Каждый раз, как только он поймет, что вел себя с Кейли негативно или враждебно, ему следует прийти к ней и извиниться.

Таким образом они смогут устранить разрыв в отношениях и перестать отталкивать друг друга.

УПРАЖНЕНИЕ «ОПРЕДЕЛИТЕ, “ВОЛНА” ЛИ ВЫ?»

У вас есть основания считать, что вы или ваш избранник — «волна»? Вот несколько типичных утверждений — оцените, насколько они подходят к вам или партнеру.

- Я забочусь о других больше, чем о себе.
- Мне часто кажется, что я все время отдаю, но не получаю ничего взамен.
- Я расцветаю, когда общаюсь и делаю что-то вместе с другими.

- Если ты меня расстроил, мне нужно поговорить, чтобы успокоиться.
- Мой партнер обычно ведет себя довольно эгоистично.
- Я полностью расслабляюсь рядом с друзьями.
- Любовные отношения чаще всего разочаровывают и отнимают силы. Никогда и ни на кого нельзя по-настоящему рассчитывать.

ВЗБЕСИВШИЕСЯ «ДИПЛОМАТЫ»

Неважно, кто вы — «якорь», «остров» или «волна», — все прочитанное выше, вероятно, навело вас на мысль, что в вопросе сохранения мира и гармонии вы с партнером можете рассчитывать на своих «дипломатов». В большинстве случаев это предположение вполне обоснованно. Но, как я упоминал в главе 2, несмотря на свои положительные качества и добрые намерения, «дипломаты» иногда ведут себя довольно неприятно. Да, это правда: они могут взбунтоваться, быть неадекватными или просто бестолковыми, и это нередко происходит с каждым человеком.

Самые уравновешенные «дипломаты», как правило, у «якорей». В тех редких случаях, когда одни посредники начинают буйствовать, у них всегда остаются другие, способные довольно быстро привести товарищей в чувство. С другой стороны, «дипломаты» у «островов» и «волн» действуют вразнобой намного чаще. В периоды стресса у этих двух типов людей проявляется одна общая особенность: их орбитофронтальная кора замирает. Как вы помните, она управляет и «дипломатами», и «кротаньонами». В конечном счете именно орбитофронтальная кора

определяет, начинаем мы боевые действия или нет. И поэтому «острова» и «волны» чаще рискуют развязать войну, если их «дипломаты» начинают бунтовать или просто перестают выполнять свои обязанности.

БУЙНЫЙ «ОСТРОВ»

«Острова», как правило, имеют высокочувствительных «кроманьонцев» и склонных отбиваться от рук «дипломатов». Если ваш партнер — «остров», он может считать, что лучший способ решить проблему — всесторонне ее обсудить. Часто это прямое следствие того, что «островам» с трудом дается контакт на невербальном уровне. Такой дисбаланс — всего лишь естественная особенность «острова», и вне романтической связи это, как правило, не вызывает нареканий. Когда в отношениях накапливается стресс, взбунтовавшееся левое полушарие мозга может завести партнера в беду, так как он начинает казаться излишне логичным и рациональным, высокомерным, черствым, лишенным эмоций и эмпатии. В условиях стресса «остров» может стать немногословным, неотзывчивым и негибким или совсем уйти в себя, замолчать и замереть.

Во время конфликта он направляет все внимание в будущее, старательно избегая настоящего и прошлого. «Прошлое уже было. Почему нельзя просто двигаться вперед?» — вот что обычно говорят «острова». После того как война объявлена, «кроманьонцы» захватывают левое полушарие «острова», и оно может вести себя угрожающе, подавая сигналы к атаке или отступлению. Став бесполезным для социальных или творческих действий,

оно использует в качестве оружия слова (или их отсутствие). Оно по-прежнему зовется «дипломатом», но действует как «кротманьонец»: его единственный интерес — выживание.

Война между двумя левыми полушариями может плохо кончиться. Чтобы избежать этого, в идеале следует прийти на помощь своему левому полушарию и постараться сгладить ситуацию, вербально выразив дружелюбие. Если ваше левое полушарие проявляется как положено, отвлеките партнера разговором. Ведите себя обнадеживающе, успокаивающе и рационально («Я понимаю, о чем ты говоришь, это действительно имеет смысл», «Ты права насчет этого» или «Ты верно это подметил»).

Буйный «остров» часто не осознает, что чувствует, и не способен сообщить о своих переживаниях спутнику и распознать его чувства. У партнера «острова» (даже если сам этот человек «остров») это также может вызывать трудности.

БУЙНАЯ «ВОЛНА»

Если ваш партнер — «волна», он может постоянно требовать словесных заверений в любви и преданности. Это совсем не похоже на то, как ведет себя «остров», менее склонный добиваться подобных фраз и даже вообще о них задумываться. Со взбунтовавшимся правым полушарием ваш избранник может казаться излишне озабоченным этими заверениями, чрезмерно экспрессивным, драматичным, эмоциональным, многословным, иррациональным и озлобленным. В состоянии стресса «волна» может быть неумолимой, мстительной, отвергающей и черствой.

Во время конфликта «волна» направляет внимание в прошлое, отмечая настоящее и будущее. «Я не могу спокойно жить, пока мы не разберемся с тем, что произошло», — вот что обычно говорят «волны». После того как война объявлена, «кроманьонцы» захватывают правое полушарие «волны», и оно может вести себя угрожающе, стремясь к немедленному разрешению проблемы через контакт — сейчас же, сию минуту! В такой ситуации эта часть мозга использует в качестве оружия физический и эмоциональный контакт. В результате «дипломат» действует как «кроманьонец».

Чтобы снизить взрывоопасный потенциал двух правых полушарий в состоянии войны, попробуйте установить невербальный контакт с партнером. Если ваше правое полушарие ведет себя как положено, разоружите избранника безмолвным проявлением дружелюбия. Нежно прикоснитесь, побудьте рядом. Когда решите нарушить тишину, говорите успокаивающим и обнадеживающим тоном.

ТРЕТИЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Третий принцип этой книги заключается в том, что *партнеры в отношениях обычно подразделяются на три типа: «якорь», «остров» или «волна»*. И каждый должен приноровиться к манере поведения другого.

Вы должны досконально узнать своего спутника, чтобы стать экспертом по вашим отношениям с ним. Под этим я подразумеваю партнеров, которые отлично разбираются друг в друге и знают, как мотивировать и побудить избранника к действию, повлиять на него, успокоить и вдохновить.

Не понимая друг друга, люди, наоборот, транслируют ощущение опасности и ненадежности. Они не используют пространство пары. Кроме того, обычно хотят, чтобы изменился их спутник, чтобы он слушался их или поступал так же, как они, и в конце концов делают вывод, что завязали отношения не с тем человеком. К сожалению, они просто воспроизводят нечуткость, несправедливость и незащищенность, с которыми столкнулись в детстве, не подозревая, как много могли бы изменить, «если бы...».

Для многих близость несет в себе одновременно и обещание, и угрозу безопасности. Но как получить в отношениях то, что вы хотите и в чем нуждаетесь, и избежать того, чего вы опасаетесь? Задача напоминает следующую: нужно украсть мед, но при этом уберечься от укуса пчелы. Количество усилий, которые нам приходится прикладывать в интимных отношениях, чтобы добыть мед и не нарваться на жало, говорит о степени нашей изначальной неуверенности. Но вот загвоздка: даже если в близких отношениях мы чувствуем себя неуверенно, невозможно исправить ситуацию, избегая этих самых отношений. Ни одна книга или аудиозапись, семинар или религия не помогут вам стать спокойными в паре. Иными словами, когда речь идет об отношениях, боль нам причиняют другие люди, но исцелить нас тоже могут только другие люди.

И это хорошая новость. Вы вполне можете стать «якорем», пройдя близкие, доверительные, безопасные отношения с другим человеком. Он может быть психотерапевтом или романтическим партнером, с характером «якоря» или близким к этому. Цель этой книги не в том, чтобы превратить вас или вашего избранника в «якорь», но изложенные

в ней принципы смогут направить вас к более безопасным отношениям. И если вы проведете достаточно времени в таких отношениях, станете «якорем»!

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Откройте для себя своего партнера. Используя примеры, приведенные в этой главе, выясните то, чего пока не знаете о нем. На какой из упомянутых типов больше всего похоже его поведение? И раз уж мы об этом заговорили, какой из типов больше напоминает вас? Повторю еще раз: пожалуйста, не поддавайтесь соблазну использовать эту типологию в качестве оружия. Как любой мощный инструмент, она может нанести вред при неправильном использовании, поэтому примеряйте ее к своим отношениям с добрыми побуждениями.
2. Не стесняйтесь быть собой. Наша задача в долгосрочных отношениях состоит не в том, чтобы измениться или стать другим человеком. Наоборот, главное — открыто и без стеснения быть собой. Дом не то место, где мы должны постоянно чувствовать стыд или кем-то притворяться. Нет, мы должны быть естественными, но при этом не забывать об ответственности перед собой и окружающими. Мы должны позволять себе быть собой и поощрять аналогичное поведение избранника. Таким образом мы предлагаем друг другу безусловное принятие.

Разумеется, не стесняться быть собой не значит вести себя безрассудно и не думать, как наши

поступки отразятся на окружающих, или воспринимать это как разрешение проявлять себя с худшей стороны. Например, если партнер изменяет вам или как-то иначе вас расстраивает, он не может обойтись простой фразой: «Что поделать, такой уж я человек. Просто прими это». Нет. Такие ситуации определено требуют обсуждения. На самом деле, всякий раз, когда избранник высказывает некую обиду, желательно на время отодвинуть в сторону собственное «я» и позаботиться о потребностях и тревогах вашего спутника. Помните первый руководящий принцип: *создание пространства пары позволяет партнерам поддерживать друг у друга ощущение надежности и безопасности*. Нужно не стесняться быть самим собой, не забывая при этом позаботиться о том, чтобы близкий человек чувствовал себя в безопасности.

3. Не пытайтесь изменить партнера. Конечно, все мы со временем меняемся и вместе с тем не меняемся никогда. И то и другое верно. Именно поэтому так важно принятие. Мы можем пересмотреть свои взгляды, поведение и даже изменить собственный разум. Однако основа поведения, обусловленная полученным в начале жизни опытом, остается с нами от колыбели до могилы. Конечно, мы и ее способны трансформировать уникальным способом — через корректирующие отношения. Иногда такие изменения преобразуют все, кроме осколков запомнившихся страхов и травм. Однако целью отношений пары должно быть не это. В обстановке страха, принуждения, неодобрения или угрозы быть покинутым никто

не может превратиться из вечно сомневающегося в абсолютно уверенного человека. Готов поручиться, что так не бывает. Только через принятие, высокую оценку, уважение, преданность, поддержку и чувство безопасности можно постепенно научиться чувствовать себя более уверенно.

Станьте экспертами друг по другу: как порадовать и успокоить партнера

Когда я вижу партнеров в успешно поддерживаемом пространстве пары, сразу бросаются в глаза их взаимная забота, поддержка и умение ладить. Они обращаются друг с другом во многом так же, как опытные родители ведут себя с детьми. Создается впечатление, будто оба внимательно изучили «руководство пользователя», посвященное друг другу и отношениям. Каждый прекрасно разбирается в оперативных деталях, явно не известных никому за пределами их пространства пары.

Например, каждый из них знает, что гарантированно может вывести другого из равновесия. Когда одному плохо, второй немедленно понимает почему. Более того, знает, как исправить ситуацию. Они точно знают, что нужно сказать или сделать, чтобы приободрить, успокоить, вдохновить, утешить и помочь. С точки зрения нейробиологии эти партнеры обладают сильной

орбитофронтальной корой, хорошо сбалансированными левым и правым полушариями, развитым умным вагусом. Кроме того, они умеют контролировать дыхание и голос и обладают отточенными коммуникативными навыками, которые помогают им поддерживать любовь и гармонию и не допускать вражды.

Как они этого добились? Может быть, у таких людей есть особая хромосома идеального партнера? Поверьте, нет. Вероятно, они обладают какой-то тайной суперспособностью, которая позволяет им управлять эмоциями избранника? Да, в каком-то смысле это так. Как я уже говорил, некоторым из нас с самого начала повезло с детства получить достаточно позитивного взаимодействия с надежными взрослыми, которые проявляли к нам живой интерес. Мы все садимся за стол переговоров в сопровождении «кроманьонцев», которые не хотят, чтобы мы пострадали, и «дипломатов», которые порой могут вести себя раздражающе. Откровенно говоря, каждый из нас — каждый, без исключения — иногда бывает «занозой в заднице». И когда мы произносим брачные клятвы, пожалуй, стоило бы говорить так: «Я признаю тебя своей “занозой в заднице” вместе со всей твоей историей и жизненным багажом и принимаю на себя ответственность за все предыдущие несправедливости, которые ты пережил по вине неизвестных мне людей, потому что отныне беру тебя под свое попечение».

Хм. Многие ли согласятся произнести такую клятву? И все же, как показывают моя практика и исследования, именно так и ведут себя пары в устойчивых надежных отношениях. Это их сознательный выбор. Партнеры

соглашаются принимать друг друга «как есть» и берут на себя ответственность за благополучие избранника. Как главный специалист по своему партнеру, каждый делает все необходимое, чтобы поддержать его, когда тому тяжело, и привести в приподнятое состояние духа. Многим людям, страдающим от собственных перепадов настроения, такие навыки действительно могут показаться тайными суперспособностями, для развития которых они готовы сделать почти что угодно.

Роль главного партнера очень важна: она подразумевает, что вы хорошо заботитесь о другом человеке (той самой «за-нозе в заднице»). Но подобное отношение может принести плоды только в одном случае: если оно будет полностью взаимным. Оба должны стать экспертами друг по другу. При такого рода договоренности никто не проигрывает — все остаются в выигрыше. Считайте это своего рода подпиской (pay-to-play) на романтические отношения и будьте уверены: это отличная инвестиция в ваше будущее.

ТРИ-ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПЛОХО ДЕЙСТВУЮТ НА ВАШЕГО ПАРТНЕРА

У каждого есть несколько больных тем, которые гарантированно выводят из равновесия. Как правило, эти проблемы возникают еще в детстве, затем мы переносим их во взрослые отношения.

Например, в детстве вас часто дразнили, и сейчас вы продолжаете чувствовать себя беззащитными, когда кто-то пытается над вами подшутить. Эта проблема остается для

вас такой же актуальной. Или малышами вас называли некрасивыми или глупыми, и сейчас вы считаете себя совсем не такими привлекательными или умными, как остальные. Возможно, когда вы были ребенком, кто-то из близких полагал, что он всегда прав, и это автоматически делало вас неправыми, поэтому сейчас вы продолжаете остро реагировать в ситуациях, когда нужно выяснить, кто прав, а кто ошибается.

Или такой сценарий. Предположим, в детстве один или оба родителя приносили в вашу жизнь хаос и неопределенность. И сейчас вас выводит из себя отсутствие порядка, а беспечные, неряшливые и недисциплинированные люди вызывают неприязнь.

Сколько таких уязвимых мест на самом деле есть у каждого? Счет, видимо, идет на десятки или даже больше. Нередко партнеры ошибочно думают, что им приходится иметь дело с целым складом личных проблем. Однако мой опыт психотерапевта показывает, что обычно это не так. Если вычленить из этих проблем главное, готов поспорить — большинство из нас найдут всего три-четыре болевые точки, прикосновение к которым доставляет явный дискомфорт. Уверен, многих на протяжении всей жизни беспокоят одни и те же три или четыре проблемы.

В таблице 4.1 перечислены основные болевые точки, которые я заметил у «островов» и «волн». Обратите внимание, что я ничего не пишу о «якорях». Это не значит, что они неуязвимы или их не нужно поддерживать, стараясь сделать им приятное. Однако партнеры этого типа в целом более устойчивы, а их «раны» реже дают о себе знать.

Таблица 4.1. Часто встречающиеся болевые точки

Тип	Болевая точка
«Остров»	Чувствует вторжение в личные границы. Чувствует себя загнанным в ловушку, утрачивает контроль. Боится излишней близости. Боится оказаться виноватым
«Волна»	Боится быть брошенным партнером. Боится разлуки с партнером. Испытывает дискомфорт, если слишком долго остается в одиночестве. Чувствует себя обузой

КАК МЫ ВЫВОДИМ ДРУГ ДРУГА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Пегги и Саймон познакомились десять лет назад на церковном собрании. Незадолго до встречи оба овдовели. Они быстро прониклись друг к другу симпатией и решили жить вместе. Сейчас Саймону семьдесят, а Пегги шестьдесят. Оба были единственными детьми в семье, и детство их было непростым. Мать Саймона умерла при родах, и отец отдал его на усыновление. Год спустя приемные родители развелись и передали его бабушке и дедушке по материнской линии, которые и без того испытывали серьезные финансовые трудности. Отец Пегги ушел, когда ей было пять лет, а мать не стала второй раз выходить замуж. Поскольку она целый день работала, девочка после школы приходила домой к тете. Та, не имевшая собственных детей, часто запирала Пегги одну в комнате, «чтобы хоть немного побыть в тишине и покое».

Пегги и Саймон любят вместе путешествовать и часто ездят за границу. Но эти поездки нередко омрачаются конфликтами. Недавно, когда они были в Европе, Саймон потерял Пегги из виду на железнодорожной станции. Она ушла за кофе, предположив, что спутник будет ждать ее

в поезде. Но когда она не вернулась через пять минут, тот запаниковал и выбежал искать ее на станцию.

Когда они наконец встретились, Саймон был в ярости.

— Где ты была? — закричал он, когда Пегги подошла с двумя стаканчиками кофе.

— В чем дело? — она мрачно посмотрела на него. — Ты ставишь меня в неловкое положение.

— Я понятия не имел, где ты! — продолжал кричать Саймон. — Поезд вот-вот тронется. О чем ты думала?

Пегги ничего не ответила. Все еще держа кофе в руках, она повернулась и зашла в поезд, но не в тот вагон, где они сидели до этого. Саймон вернулся на свое место, разозленный и задетый тем, что Пегги ничего не ответила и не извинилась. Он оставался там, пока через два часа они не достигли места назначения. К тому моменту, когда партнеры снова встретились на платформе, напряженность между ними как будто улетучилась, но вопрос, из-за которого она возникла, так и остался нерешенным.

Как пара, Пегги и Саймон находятся под влиянием трех-четырех вещей, которые выводят их из себя. Ни один из них не осведомлен в полной мере о проблемах, вынесенных другим из детства, или о том, как эти уязвимые места дают о себе знать в настоящем. Хотя минимум одна болевая точка у них совпадает: оба пережили в детстве опыт оставления. Во взрослых отношениях это выражается в недоверии, чувстве страха и общей незащищенности. В частности, у Саймона есть такие основные пунктики: 1) уверенность в том, что его в любой момент могут бросить, 2) ощущение, что он доставляет проблемы окружающим, 3) подозрение, что ему не доверяют. Болевые точки Пегги таковы: 1) она считает, что должна

справляться со всем в одиночку, 2) уверена, что ни на кого не может рассчитывать, 3) ощущает дискомфорт при проявлении чужих эмоций. Кстати, по этому эпизоду вам удалось догадаться, что Пегги — «остров», а Саймон — «волна»?

В инциденте с поездом им удалось вывести друг друга из равновесия, и ни один из них не сделал ничего, чтобы облегчить положение другого. Пегги нечутко отнеслась к страхам Саймона, не предупредив о своем местонахождении, а затем скептически отреагировала на его возмущение. Саймон в свою очередь нечутко отнесся к тому, что она замкнулась в себе во время размолвки, и был не готов облегчить ее (и собственное) положение, осторожно приблизившись к ней, чтобы исправить ситуацию.

Я не хочу сказать, что Пегги и Саймон намеренно причиняют друг другу боль. Нет, это последнее, чего им хотелось бы. Проблема в том, что они не могут воспользоваться теми преимуществами, которые имеют партнеры, хорошо разбирающиеся друг в друге. Не имея ни малейшего представления о болевых точках избранника и не создав безопасное пространство пары, они продолжают терпеть бедствие на враждебной эмоциональной территории. Большую часть времени их «кроманьонцам» предоставлена полная свобода действий, в то время как «дипломаты» беспомощно смотрят на происходящее, не в силах исправить ситуацию.

Упражнение «НАСКОЛЬКО ВЫ УЯЗВИМЫ?»

Как эксперт по своему партнеру, вы должны хорошо знать те три-четыре вещи, которые выводят его из равновесия.

Но известное крылатое выражение подсказывает: «Врач, исцели себя сам» — другими словами, прежде чем пытаться выявить уязвимые места партнера, имеет смысл разобраться с собственными проблемами.

Найдите минутку, чтобы подумать об этом.

1. Выберите место, где вам некоторое время никто не будет мешать, и подумайте о тех негативных моментах, которые вас задевают особенно глубоко. Начиная с самых первых воспоминаний и заканчивая настоящим временем: какие вещи явно выводят вас из равновесия?
2. Полезно вспомнить конкретные случаи. Например, это может быть спор с партнером, во время которого вы очень разозлились, или период, когда вы чувствовали себя жалкими, одинокими и никому не нужными. Что именно в каждом из случаев заставляло вас чувствовать уязвимость?
3. Запишите на бумаге (или планшете) все негативные моменты, какие вспомните. Отключите внутреннего цензора.
4. Закончив составлять список, снова просмотрите его и найдите, что общего у перечисленных случаев. Например, вы вспомнили, как поругались с партнером после того, как он разболтал что-то очень личное о вас двоих другой паре. Кроме этого, вы написали, как еще подростком безумно злились на мать, когда во время семейного ужина она во всеуслышание рассказывала за столом то, чем вы поделились с ней наедине. Глядя на оба этих случая, вы понимаете, что у них есть нечто

общее — ощущение предательства. Попробуйте таким образом свести весь список к трем-четырем главным болевым точкам.

5. Упражнение, предлагающее сосредоточить внимание на своих уязвимых местах, может оказаться не самым приятным. Когда закончите, сделайте что-нибудь хорошее для себя (и для партнера)!

Упражнение

«НАСКОЛЬКО УЯЗВИМ ВАШ ПАРТНЕР?»

Знать свои уязвимые места важно, но еще важнее быть в курсе болевых точек партнера. Если вам будут известны те три-четыре вещи, которые плохо действуют на вашего избранника, больше не придется гадать, из-за чего он так расстроился. Не зная этих моментов, легко ослабить отношения или сделать их зоной опасности для обоих.

Вы можете проделать те же шаги, что и в предыдущем упражнении. Вероятно, вам может показаться, что проще прямо спросить партнера о его болевых точках, но, готов поспорить, вы уже знаете об этом человеке намного больше, чем кажется. Итак, для начала соберите воедино все, что вам известно.

1. Подумайте, какие вещи особенно сильно задевают вашего партнера. Возможно, вы не знакомы с ним с самого детства, но вспомните, что он рассказывал об этом этапе своей жизни?
2. Вспомните конкретные случаи из ваших отношений, когда избранник расстраивался и испытывал стресс.

Что именно в каждом из этих случаев заставляло его чувствовать себя уязвимым?

3. Запишите все проблемные моменты, которые придут вам в голову. Отключите внутреннего цензора.
4. Когда закончите составлять список, снова просмотрите его и найдите общие черты. Попробуйте свести перечень к трем или четырем главным пунктам.
5. И последний шаг — проверьте полученный результат вместе с партнером. Выясните, какие три-четыре вещи, по его мнению, плохо действуют на него. Наблюдайте за лицом, прислушивайтесь к голосу, ищите признаки, подтверждающие, что эти вещи действительно важны.

Обратите внимание: я предложил выполнить эти два упражнения (выявить свои и партнера уязвимые места) самостоятельно. Но при желании вы также можете про-
делать их вместе.

ТРИ-ЧЕТЫРЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ НА ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Многие ли на самом деле знают, как спонтанно поднять настроение избраннику, дать ему почувствовать себя счастливым и любимым? Я говорю о конкретных словах, поступках или действиях, обращенных к партнеру и рассчитанных именно на то, чтобы привести его в хорошее расположение духа. Я видел людей, которые провели в браке тридцать лет, но впадали в ступор, когда я просил их приободрить, растрогать, очаровать или как-то иначе положительно повлиять

на супруга. Вместе с тем умение гарантированно поднимать настроение или менять эмоциональное состояние спутника составляет важную часть ваших действий в качестве эксперта по близкому вам человеку.

В работе с парами я обнаружил, что большинство на самом деле не хотят, чтобы партнер как-то менялся. Они изначально ценят спутников такими, какие они есть. Но вместе с тем люди хотят знать, как поддерживать, мотивировать и в целом оказывать положительное влияние на избранника. Они не хотят по неосторожности наступать другому на больную мозоль. И не только это. Люди также желают знать, что предпринять, когда дела идут не лучшим образом. Они намерены точно выяснить, когда и где у партнера болит, чтобы «подуть» на ранку.

Таким образом, партнеры стремятся стать экспертами друг по другу. На самом деле эти умения мало чем отличаются от навыков родителей, которые помогают своему ребенку справляться с негативными чувствами и поддерживать позитив. Их также можно сравнить с навыками регулировщика. Партнеры помогают друг другу регулировать настроение и уровень энергии. Подобно регулировщику, каждый все время следит за другим и знает, когда нужно вмешаться и повернуть переключатель, чтобы помочь восстановить равновесие и направить спутника туда, где ему будет хорошо.

Пространство пары — это не просто место, где удастся почувствовать себя в безопасности: там можно радоваться, развиваться и, самое главное, испытывать притяжение. Я говорю здесь не о физическом притяжении, или влечении. Скорее, имею в виду ту разновидность притяжения, которое

служит клеем, скрепляющим отношения. Увы, нередко роль такого закрепителя играет страх. Он может пригодиться, если вы хотите заставить партнера ходить по струнке, но это полностью противоречит концепции пространства пары. Мы должны *хотеть* быть в пространстве пары — и не должны чувствовать, что *обязаны* быть там. Мы желаем быть с нашим партнером, потому что на свете нет другого места, куда мы стремились бы сильнее. Наше притяжение основано на том, что мы делаем друг для друга вещи, которые не может или не хочет делать никто другой. Пары, которые не используют в качестве клея этот вид притяжения, рано или поздно обречены на провал.

Упражнение «ЧТО МОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ ПАРТНЕРУ?»

Знаете ли вы, какие слова или действия могут устранить стресс и поднять настроение вашему партнеру? Найдите время, чтобы подумать об этом.

1. Для начала вернитесь к составленному списку уязвимых мест. Для каждой из трех-четырех болевых точек партнера вы, скорее всего, можете найти какое-то лекарство. Например, если прошлый опыт заставляет меня сомневаться в собственной ценности как родителя, моя спутница точно способна поднять мне настроение, посмотрев в глаза со словами: «Ты очень хороший отец».
2. Сопоставьте свой список со способами, перечисленными в табл. 4.2 (на с. 151), — у вас могут появиться новые идеи.

3. Вы также можете записать перечень того, что может сделать (и делает) партнер, чтобы порадовать и подбодрить вас. Если вы выполняете это упражнение вместе, создайте отдельные списки друг для друга, а затем сравните.

«ПОДУЙТЕ» ПАРТНЕРУ НА РАНКУ

Помните, как Пегги и Саймон неосторожно наступали друг другу на больную мозоль? Как оказалось, они точно так же не понимают, как порадовать партнера.

В детстве окружающие нередко называли Пегги симпатичной, и она всегда была довольна собственной внешностью. Однако постоянно сомневалась в своем интеллекте — с тех самых пор, как в начальной школе ее унижала учительница. После школы она окончила колледж, но все равно думала о себе как о средней ученице. Саймон, в свою очередь, всегда считал себя умным. Трудное детство не помешало ему поступить в колледж и получить диплом химика-технолога. Однако в то, что он приятный и достойный человек, мужчина не верит. Он никогда не чувствовал себя по-настоящему нужным и сейчас живет в постоянном ожидании, что Пегги его бросит.

Во время их европейских каникул Саймон не раз говорил Пегги, как она красива и как его к ней тянет. Но, к его недоумению, она часто пропускала мимо ушей его комплименты и не реагировала на заигрывания. Он решил, что, если просто повторять их чаще, Пегги станет более отзывчивой. Похоже, это не сработало.

Подготовкой и организацией совместных поездок в их паре занимается Пегги. Саймон знает, что она сомневается

в своем интеллекте, но никогда не использует это знание, чтобы сказать ей: «Ты такая умная», «Мне нравится, что тебе известна история этого места» или «Когда мы с тобой, я всегда узнаю много нового». Если он скажет Пегги что-нибудь в этом роде, наверняка будет немедленно вознагражден ослепительной улыбкой, которую никогда не видит в ответ на комплименты о красоте. От ее улыбки его лицо тоже засияет, и взаимные положительные чувства усилятся. Но, увы, он не пользуется этим способом и в итоге получает чуть меньше, чем ничего.

Пегги, в свою очередь, расточает похвалы уму Саймона. Она по-настоящему ценит его интеллект и недоумевает, почему в большинстве случаев получает в ответ на свои комплименты лишь вежливую улыбку. Но если бы она посмотрела ему в глаза и сказала: «Ты хороший человек», или «Ты тот, кого я так долго ждала», или «Мне нравится, что ты хочешь, чтобы я была рядом», или «Я никогда не оставляю тебя», — то могла бы вызвать у Саймона тот отклик, от которого выиграла бы сама.

Эти двое упускают из виду преимущества пространства пары — надежность и безопасность, которые приносят взаимная забота и избавление от стрессов, а также жизненную силу и привлекательность, дающие обретение потерянных в детстве фрагментов самооценки. Они партнеры, и каждый держит в руках ключ от самооценки и чувства собственного достоинства другого. Вспомните, в главе 1 мы говорили, что самооценка и чувство собственного достоинства развиваются в нас через социальные контакты. Вы заблуждаетесь, если думаете, что эти блага можно почерпнуть в собственном «я». Это не так. Их

дают люди. Так это работает, и так было всегда, начиная с самого раннего детства.

А теперь я хочу познакомить вас еще с одной парой.

Пол и Барбара начали вести активную социальную жизнь два года назад, когда их младший ребенок покинул родительское гнездо. Они любят встречаться с друзьями и участвовать в общественных и благотворительных мероприятиях. Когда Барбаре было четыре года, отец оставил их; мать, в одиночку воспитывавшая их со старшей сестрой, скончалась в прошлом году. Барбара все еще огорчена потерей матери и разлукой с детьми, которые уехали учиться. Пол был старшим из пяти братьев, и в детстве отец обращался с ним очень сурово. Мать обычно не вмешивалась и не препятствовала такому авторитарному поведению.

Уязвимые места этой пары не очень отличаются от болезненных точек Пегги и Саймона, но они ведут себя друг с другом совершенно иначе. Пол знает историю Барбары и помогает ей понять, когда в их отношениях возникает призрак ушедшего в детстве отца. Если жена замыкается в себе, он знает, как ей помочь. Точно так же женщине известна история мужа, и она всегда готова выручить его в моменты неуверенности и перфекционизма и знает, что конкретно для этого нужно сделать.

Например, однажды вечером, когда они ехали домой из гостей, Пол заметил, что Барбара, сидящая рядом с ним на пассажирском сиденье, долго молчит. Он вспомнил, что во время ужина женщина за столом рассказывала, как ухаживает за своими престарелыми родителями. Догадываясь, что Барбара думает об этом, Пол тихо сказал:

— Ты вспоминаешь свою мать, не так ли?

Она кивнула и утерла скатившуюся по щеке слезу.

Пол ощутил, как она расстроена. Он нашел ее руку и, поцеловав, сказал:

— Мне так жаль, дорогая. Я знаю, что ты скучаешь по ней.

Вытирая набегающие слезы, она прошептала:

— Спасибо.

Тем вечером Пол внимательно наблюдал за женой (как делает всегда, когда они вместе). Он знает, что именно может причинить ей боль, каким образом она это проявляет и чем можно помочь. Он помнит, что есть всего три-четыре вещи, наверняка способные расстроить Барбару, что эти уязвимые места появились у нее в детстве и, вероятно, будут существовать до самой смерти. Ему не нужно спрашивать: «Что случилось?» Он уже знает, что ее беспокоит. И поэтому высказывает догадку — ведь у ее подавленного настроения вряд ли может быть сто или хотя бы десять причин. Она предсказуема, как и он сам, поэтому оба используют свои знания друг о друге, чтобы помочь.

Спрашивать близкого человека «Что случилось?» — примерно то же самое, что интересоваться: «Напомни, кто ты такой?» Как партнерам нам необходимо это знать. Другие люди могут быть не в курсе, да и не обязаны, но мы, безусловно, точно должны знать. Это наша работа, и именно за нее мы получаем самое большое вознаграждение! Мы делаем для своих избранных то, что не стали бы делать другие, потому что им все равно.

Конечно, наши догадки не всегда будут правильными. Я не говорю, что вы должны быть ясновидящими. Могло

случиться, что Барбара задумалась о каких-то иных событиях этого дня и, возможно, собиралась поделиться ими с мужем. В этом случае неверная догадка Пола не принесла бы никакого вреда — пара просто переключилась бы на новую тему.

Барбара думает, что не умеет справляться с потерями, несмотря на то что немало пережила. И она всегда считала себя менее привлекательной, чем старшая сестра, вокруг которой постоянно вились ухажеры. В отличие от нее, Барбара преуспела в учебе. И хотя, повзрослев, она поняла, как обстояло дело в действительности, маленькая девочка внутри нее до сих пор считает, что виновата в уходе отца из семьи: он оставил их, потому что Барбара его разочаровала. Из-за этого женщине было сложнее пережить отъезд детей на учебу в колледж.

Пол регулярно использует свои знания о том, чего не хватает жене, и не тратит силы на то, что мало влияет на ее самооценку. Он часто повторяет, что гордится ею как матерью их детей и что ему очень повезло быть рядом с ней. И постоянно напоминает: «Дорогая, я всегда буду рядом». Пол не упускает возможности посмотреть на нее так, будто она самая красивая и сексуальная женщина на планете, или сказать ей об этом. Эти три или четыре вещи, которые он делает, не только помогают исцелить старые раны, но и дают Барбаре то, что ей больше всего нужно. Ему нравится, что он способен затронуть ее эмоции. Он каждый раз «дует» на правильное больное место.

Пол, страдавший в детстве от пренебрежительного и жестокого обращения, хочет знать, что ему доверяют и он заслуживает этого. Он сомневается в себе до такой степени, что иногда впадает в ступор и не может следовать

принятому решению. Ему нужно слышать, что его мнение уважают, хотя сам нередко саботирует эту поддержку, предпочитая заподозрить в слабости любого, кто во всем с ним соглашается.

Барбара активно использует свои знания о том, чего не хватает Полу, и не тратит время на то, что не имеет для него значения. Она часто говорит: «Я доверила бы тебе свою жизнь». Женщина никогда не спорит только ради спора, но будет возражать до последнего, если считает, что это важно для обоих. Она регулярно напоминает мужу, что верит в его способность поступать правильно и исправлять ошибки, если нужно. Барбара знает, что требуется Полу для укрепления самооценки и чувства собственной значимости, и делает это без колебаний, потому что сама выигрывает от этого.

Барбара и Пол бережно поддерживают свое пространство пары. Как эксперты друг по другу, они видят, что у партнера болит, и точно знают, как «подуть» на рану, чтобы стало легче. Нередко, для того чтобы успокоить «кроманьонцев» друг друга и выразить сочувствие, им требуется лишь улыбнуться, взглянуть в глаза или взяться за руки. Они удовлетворяют свои потребности так, как не получилось бы сделать, если бы каждый был предоставлен сам себе. Они поступают так, потому что могут и потому что это делает их более привлекательными — и даже незаменимыми — друг для друга. Никто за пределами их пространства пары не делает того, что совершают друг для друга они, поэтому их личный мир для них безопаснее и надежнее, чем мир, существующий за пределами их пространства пары.

Упражнение «ИГРА В ЭМОЦИИ»

Это упражнение можно делать вместе с партнером: каждый по очереди должен вызывать у избранника те или иные эмоции. Или попробуйте выполнить эти пункты, не сообщая об этом. Так или иначе, вы многое узнаете о своих отношениях.

1. Скажите или сделайте что-нибудь, от чего партнер широко улыбнется. Используя свои знания о нем, попытайтесь предугадать, что вызовет улыбку на его лице, а затем проверьте, верны ли ваши предположения. Например, можете сделать ему массаж или напомнить какой-нибудь особый случай из общего прошлого.
2. Теперь сделайте партнеру комплимент, который глубоко его тронет. Вы поймете, что все получилось, если у него появятся слезы. Конечно, я говорю не о слезах печали, а о тех, которые выступают на глазах, когда мы глубоко растроганы. Здесь большой эффект дадут короткие декларативные высказывания. Длинные развернутые фразы не годятся. Кроме того, старайтесь не делать оговорок. Например, избранник может растрогаться, если вы скажете: «Ты самый надежный человек, которого я знаю», — но если произнесете: «Ты вполне надежный человек... в большинстве случаев», — это вряд ли произведет желаемое действие. Не сработает также ленивый комплимент, например: «Ты знаешь, как я люблю твою готовку». Если вы просто повторяете то, что партнер, на ваш взгляд, и так уже знает, это вряд ли можно назвать трогательным. Не стоит каждый раз ждать немедленных

- результатов. Если спутник не реагирует на комплимент, примите это к сведению и попробуйте что-нибудь другое.
3. Наконец, скажите или сделайте что-нибудь, что приведет вашего партнера в радостное волнение. Вы заметите это по глазам: они распахнутся, зрачки расширятся, хотя бы на мгновение. Лицо партнера может покраснеть, а голос стать выше и громче.
 4. Если вы выполняете это упражнение вместе, то в каждом из случаев (пытаясь вызвать улыбку, сделать комплимент, привести в радостное волнение) не спрашивайте партнера, что может на него подействовать. Выяснить это — ваша задача как эксперта по вашим отношениям. Не уточняйте также, сработало ли то, что вы сказали или сделали. Ищите подсказки самостоятельно, наблюдайте за реакцией. Все это позволяет накапливать опыт и специальные знания. То же самое должен делать и ваш избранник. Выгоду получаете вы оба. Помните, что вы взаимосвязаны! Можете забавляться этой игрой, когда захотите. Поэкспериментируйте с различными положительными эмоциями: попытайтесь сделать так, чтобы партнер расслабился, рассмешите его и т. д. — пробуйте все, что придет вам в голову.

ЧЕТВЕРТЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Четвертый принцип этой книги таков: *партнеры, ставшие экспертами друг по другу, знают, как порадовать и успокоить друг друга*. Это значит, что вы знакомы с главными болевыми точками своего избранника и знаете эффективное средство противодействия для каждого такого

проблемного случая. В таблице 4.2 перечислены типичные уязвимые места «островов» и «волн», которые мы видели в этой главе, и советы, как помочь вашему партнеру справиться, когда неразрешенные в прошлом ситуации напоминают о себе. Я снова не включил в таблицу «якорей», поскольку они обычно больше уверены в своих силах и меньше нуждаются в помощи.

Таблица 4.2. Как помочь партнеру

Болевая точка — что сильнее всего задевает вашего партнера	Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру
«Остров»	
Чувствует вторжение в личные границы	Вместо того чтобы окликать партнера по имени, тихо подойдите к нему. Если партнер занят, скажите: «Мне нужно поговорить с тобой через пару минут», а затем уходите. «Дай мне знать, когда будешь готов. Если это займет больше _____ минут, я начну, а ты присоединяйся».
Чувствует себя загнанным в ловушку, утратившим контроль	«Мне нужно несколько минут твоего времени, а потом можешь вернуться к своим делам». «Я вижу, что с тебя уже хватит. Иди, продолжим позже». «У тебя есть несколько вариантов».
Бойится излишней близости	Понаблюдайте за тем, какие проявления близости ваш партнер считает комфортными. Сближайтесь плавно и постепенно. «Хочешь, чтобы я остановился?» «Тебя это раздражает?»

Таблица 4.2. Как помочь партнеру (продолжение)

Болевая точка — что сильнее всего заде- вает вашего партнера	Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру
Бойтся оказаться виноватым	«Я очень ценю то, что ты сделал, но в дан- ном случае это было неуместно». «Я понимаю, почему ты так поступил. У тебя доброе сердце». «Послушай, это не (целиком) твоя вина. Но даже если бы это было так, это не имело бы для меня никакого значения».
«Волна»	
Бойтся, что вы его бросите	«Не беспокойся, я никуда не денусь. Ты не смог бы избавиться от меня, даже если бы захотел». «Пожалуйста, не отходи далеко. Я хочу сегодня быть к тебе как можно ближе». «Ты мой страховочный трос».
Бойтся разлуки с вами	Пользуйтесь техническими возможностя- ми, например посылайте текстовые сооб- щения. Ничего сложного, просто «Привет», «Люблю тебя», «Уф, ужасное совещание» или какой-нибудь короткий емкий коммен- тарий, дающий понять, что вы не забываете о партнере.
Испытывает дискомфорт, если надолго остается в одиночестве	«Я с нетерпением жду сегодняшнего ужина вдвоем. Очень хочу услышать, как прошел твой день». «Позвони мне, если тебе нужно поговорить». «Обещаю, что позвоню, как только мы при- землимся, даже если будет уже поздно».

Таблица 4.2. Как помочь партнеру (окончание)

Болевая точка — что сильнее всего заде- вает вашего партнера	Средства противодействия — что можно сказать или сделать, чтобы помочь партнеру
Чувствует себя обузой	«Ты мешаешь мне не больше, чем я мешаю тебе!» «Мне нравится, что мы точно знаем, как нужно себя вести, чтобы позаботиться друг о друге». «Такую тяжесть я всегда буду нести с удовольствием».

Вот несколько вспомогательных принципов, которые помогут пригодиться, чтобы успокоить и порадовать вашего партнера.

1. Научитесь быстро исправлять допущенные ошибки. Быть экспертом по своему партнеру — значит постоянно улавливать его/ее настроение и чувства. Если он встревожен, вы немедленно это понимаете. Неважно, что его обеспокоило, — то, что произошло между вами, или нечто за пределами отношений. В любом случае вы достаточно хорошо разбираетесь в своем избраннике, чтобы быстро и обоснованно предположить, какая из трех или четырех его болевых точек оказалась задета. Нет никаких причин запускать возникшую проблему. Если вы видите, что близкий человек испытывает стресс, это должно послужить сигналом сделать паузу, прежде чем предпринимать *какие бы то ни было* дальнейшие действия.

Например, если вы думаете, что причинили партнеру боль, можете сказать: «Получилось не очень» или «Мне очень жаль. Кажется, я тебя задел». Хуже всего — проигнорировать выражение лица или тон голоса своего партнера. Дайте понять: он может рассчитывать на то, что вы сделаете первый шаг и скажете или сделаете все необходимое, чтобы исправить положение.

То же самое относится к вам. Можете рассчитывать, что партнер будет вас поддерживать, знать ваши уязвимые места и утешать, когда вы расстроены. Представьте, что, вступив в отношения, вы приобрели страховой полис, гарантирующий комфорт и безопасность, и теперь, поскольку вы исправно вносили страховые взносы (то есть были рядом), при возникновении страхового случая можете расслабиться и получить причитающуюся компенсацию.

2. Старайтесь предотвращать проблемы. Знать, как исправить причиненный вред, полезно, но еще лучше — предвидеть трудности и уметь их избегать. Конечно, предугадать абсолютно все ситуации невозможно. В жизни так не бывает. Но, как эксперты друг по другу, вы можете многое сделать, чтобы поддержать и порадовать близкого человека. Вместо того чтобы ждать, когда проблемы накопятся, ведите себя проактивно. Возьмите за правило говорить и делать для партнера что-то приятное и радующее. Не думайте, что он и без того прекрасно знает, как сильно вы его любите. Не считайте, что уже достаточно полно и подробно рассказали избраннику обо всем, что в нем

цените. Ищите новые нестандартные способы сделать те три-четыре вещи, которые хорошо сказываются на вашем партнере. Таким образом вы делаете инвестицию, которой сможете воспользоваться, когда ситуация ухудшится.

3. Возможно, вы задасте себе вопрос: а если мы с партнером по-разному представляем себе те три-четыре вещи, которые хорошо и плохо действуют на каждого из нас? Ответ таков: это не имеет значения. На самом деле не так уж важно, сможете ли вы правильно определить собственные больные места и разобраться, как грамотно на них «подуть». Важно, что вы знаете, как сделать это для своего партнера, а он знает, как сделать это для вас.

Итак, как же выяснить, действительно ли то, что вы придумали для партнера, работает? Как говорится, не попробуешь — не узнаешь. Вы увидите это по выражению его лица, услышите по голосу, заметите в спонтанной перемене настроения.

Не нужно спорить с партнером о ваших трех или четырех хороших и плохих моментах. Вот почему я назвал эти знания *тайной суперспособностью*. Просто реагируйте сообразно своим представлениям о них, расслабьтесь и наблюдайте за результатами. Если эффекта нет, скорее всего, вы «дуете» не на то больное место. В таком случае следует вернуться на исходную позицию и постараться больше узнать о близком человеке. В процессе экспериментов, проб и ошибок вы сможете стать настоящими экспертами друг по другу.

*«Взлет» и «приземление»:
как использовать утренние
и вечерние ритуалы*

Завтрак в постель. Радостное предвкушение рождественского утра и волнение в день рождения. Песня, помогающая проснуться, пробуждающие поцелуи... Возможно, вы узнали какие-то утренние ритуалы из собственного детства? Сказка на ночь, колыбельная, обсуждение событий дня, заботливо подоткнутое одеяло, молитва, поцелуй в лоб — все это знакомые многим ритуалы перед сном.

И в детстве, и во взрослой жизни мы регулярно переходим от сна к бодрствованию и обратно. Утром мы «взлетаем», вечером «приземляемся». Мы учимся этому в детстве, и сформировавшиеся тогда привычки чаще всего остаются с нами на всю жизнь. Усвоенная манера перехода от сознательного к бессознательному состоянию и обратно непосредственно сказывается на нашем психическом и физическом здоровье, а также на благополучии отношений.

Известно, что многим людям (как одиноким, так и в паре) в утренние и вечерние часы приходится особенно нелегко. Страдающие депрессией иногда чувствуют себя после пробуждения более подавленно. В преддверии нового дня, особенно после ночи, полной неприятных снов, человек в таком состоянии может осознавать, что у него нет никаких желаний и целей и ему страшно вставать с кровати. У людей, подверженных тревожности, поздно вечером может усиливаться беспокойство. Они лежат в постели, а мозг в это время переполняет негативные мысли, образы и воспоминания, создающие неумолкающий раздражающий внутренний шум. У некоторых переход ко сну бывает настолько неприятным, что они предпочитают дотянуть до того момента, когда получится просто отключиться.

Если у вашего партнера есть какие-либо из перечисленных проблем, он, возможно, пытается снять их лекарственными препаратами. Порой это действительно помогает. Однако снотворные средства могут вызвать привыкание или привести к другим отрицательным последствиям: нередко на следующее утро человек с трудом просыпается, весь день чувствует себя подавленным и разбитым, двигается нескоординированно, словно пьяный, а к ночи снова чувствует, как возвращается бессонница. Еще хуже, если у вашего спутника возникает соблазн помочь себе такими средствами, как просмотр порнографии или просто телепередач допоздна, участие в чатах, игра в онлайн-покер, принятие алкоголя, марихуаны, переедание или любые сочетания вышеупомянутого.

Почему же я включил главу об утренних и вечерних ритуалах в «руководство пользователя», посвященное

вашему партнеру? Потому что вы можете и должны быть для близкого человека лучшим антидепрессантом и противотревожным средством.

Как мы видели в главе 4, быть экспертом по своему партнеру значит знать, как порадовать и успокоить его, когда необходимо. Хотелось бы надеяться, что в детстве всем этим вас обеспечивали первые опекуны. Если ваш избранник «якорь», у него уже есть надежная база, откуда можно отправляться изучать окружающий мир и куда легко в любой момент вернуться, если понадобятся отдых и подзарядка. Но если он «остров», эта надежная база была доступна ему далеко не всегда, и теперь он может отвергать помощь, отрицая свою потребность в партнере как источнике утешения и поддержки. В конце концов, зачем думать о том, как важна безопасная близость, если она с самого начала невозможна?

Изучение детей в израильских кибуцах*, где коммунальные условия жизни подразумевали отделение ребенка от матери вечером и рано утром, позволяет глубже проникнуть в суть этого вопроса. Создатель теории привязанности Джон Боулби (Bowlby, 1969) предположил, что дети в таких ситуациях будут чувствовать себя менее уверенно, и исследователи документально это подтвердили. Например, Абрахам Саги** и его коллеги (Sagi et al., 1994), которые

* Кибуц — сельскохозяйственная коммуна в Израиле, в которой все имущество общее, а члены кибуца имеют право на равный труд и равное потребление. *Прим. ред.*

** Абрахам Саги-Шварц — профессор психологии Хайфского университета (Израиль), доктор психологии и социальной работы Мичиганского университета (США), занимается исследованием привязанности и социально-эмоционального развития детей. Лауреат премии Общества исследований в области развития детей 2007 года. *Прим. ред.*

сравнивали детей, ночевавших дома, с теми, кто спал вдали от родителей, обнаружили, что ребенок с большей вероятностью будет испытывать тревогу, если перед сном близкий взрослый все время недоступен. Совсем недавно Лиат Тикоцки* и ее команда (Tikotsky, 2010) сообщили, что родители, которые жили в детстве в общине, чаще переживают из-за нарушений сна у своих детей. Однако их исследование выявило и плюсы: эти мамы с папами также чаще успокаивают своих малышей перед сном.

Независимо от того, насколько плавными были для вашего партнера в детстве утренние и вечерние переходы от сна к бодрствованию и наоборот, у нас имеется хорошая новость: теперь у него есть прекрасная возможность снова (или впервые) обрести эту надежную опору с вами!

ЗАСЫПАТЬ И ПРОСЫПАТЬСЯ ОТДЕЛЬНО

Тридцатипятилетние Ной и Изабелла воспитывают двух маленьких детей и одновременно усердно работают каждый в своей профессиональной области. В первые годы брака они обычно вместе выходили в свет и поздно ложились спать. Теперь, нагруженные воспитанием детей и растущим финансовым бременем, оба слишком заняты и измотаны. Они пользуются помощью членов своей обширной семьи, передавая им часть разнообразных обязанностей по уходу за детьми, и приглашают молодую няню в те вечера, когда работают допоздна.

* Лиат Тикоцки — психолог, работает на кафедре психологии Университета Бен-Гуриона в Негеве (Израиль). *Прим. ред.*

Изабелла предпочитает по возможности отправляться в кровать около девяти часов вечера, как только заснут дети. Ной всегда был совой, поэтому засиживается за полночь. Изабелла единственная, кто встает достаточно рано, чтобы приготовить детям завтрак. После этого она убегает в спортзал, а затем на работу. Ной обычно просыпается через час после того, как жена уходит из дома. По выходным каждый из них также придерживается своего режима сна и бодрствования.

Их взаимное недовольство постепенно растет. Оба считают причиной своей неудовлетворенности детей, работу и финансовые затруднения. Ной стал более подавленным и тревожным, Изабеллу возмущают его жалобы. Ни один из них не считает проблемой отсутствие близости перед сном и при пробуждении. И все же оба сетуют на недостаток энергии, бессилие и растущее чувство бесперспективности их брака. Как вы думаете, каким образом на Ноя действует то, что Изабелла рано ложится спать? Как влияет на женщину вид пустой постели, когда она вдруг просыпается посреди ночи? Как сказываются на обоих одинокие пробуждения по утрам?

Когда мы живем одни, нас обычно не беспокоит вид пустой постели. Но когда сосуществуем с партнером, то привыкаем, что он рядом с нами — желательно, бодрствует тогда же, когда и мы, и спит в те же часы, что и мы. Независимо от того, осознаем мы это или нет, вид пустой постели, когда мы ожидали кого-то в ней увидеть, вызывает определенную реакцию. Даже если мы знаем, что это только временная разлука, мы можем испытывать беспокойство, ощущая себя оставленными. Изабелла проявляет качества «острова» и ценит время, проведенное в одиночестве,

но ей иногда трудно снова заснуть после пробуждения, если она обнаруживает, что Ной еще не ложился. А муж, у которого есть качества «волны», порой чувствует себя брошенным, когда женщина ложится спать раньше него, несмотря на то что он от природы «сова».

Ситуацию усугубляет то, что на режимы сна Изабеллы и Ноя может влиять их пол. Исследования показали, что мужчины и женщины не только имеют разные паттерны сна, но и по-своему воспринимают опыт. Например, Джон Диттами* с коллегами (Dittami et al., 2007) сравнивали пары, в течение двадцати восьми ночей спавшие в одиночестве или вместе. Они обнаружили, что женщины больше страдали от нарушений сна, когда ложились в кровать с партнером, чем когда ночевали в одиночестве, в то время как мужчины чаще, чем женщины, сообщали, что им нравится спать вместе.

Венди Троксел** (Troxel, 2010) указала на парадокс, возникающий в этой области исследований. С одной стороны, измерение биофизиологических процессов, происходящих во время сна (например, достижение самого глубокого и спокойного, или четвертого, уровня сна и уменьшение количества телодвижений), показывает, что в целом пары эффективнее отдыхают ночью поодиночке. С другой стороны, партнеры субъективно сообщают, что им лучше спится вместе. Исследователь предполагает, что

* Джон Диттами — американский поведенческий биолог, профессор Венского университета. Исследовал теории социобиологии в аспектах эндокринологии и физиологии. В последние годы также занимался сном, сознанием и сновидениями у людей. *Прим. ред.*

** Венди Троксел — адъюнкт-профессор психологии и психиатрии, научный сотрудник корпорации RAND, ведущий специалист поведенческой медицины сна Питтсбургского университета. *Прим. ред.*

и для мужчин, и для женщин необходимость чувствовать себя ночью в безопасности важнее любых помех, которыми может сопровождаться совместный сон. Это объясняет, например, почему Изабелла испытывает беспокойство, просыпаясь в пустой постели. И также согласуется с тем, к чему я постоянно возвращаюсь в руководящих принципах этой книги: очень важно позаботиться, чтобы ваш партнер чувствовал себя надежно и в безопасности.

К тому же не исключено, что на Изабеллу и Ноя влияет их личный циркадный ритм — ежедневный биологический цикл, определяющий, когда именно человека тянет есть, спать и выполнять другие действия. Исследования показали, что несовпадение циркадных ритмов у пары (когда один из партнеров — «сова», а другой — «жаворонок») может отрицательно влиять на стабильность отношений. Так, Джеффри Ларсон* и его команда (Larson, Crane, Smith, 1991) обнаружили, что пары, в которых у партнеров не совпадали часы вечерней и утренней активности, чаще ссорились и проводили вместе меньше времени, чем те, у которых эти параметры совпадали. И действительно, пары довольно часто имеют разный суточный ритм, но я считаю, что люди вполне могут (и это будет даже полезно для обоих) наладить единый график сна или по крайней мере придумать способ начинать и заканчивать день вместе. Вы можете улучшить свои отношения, если постараетесь согласовать с партнером режимы сна и бодрствования.

* Джеффри Ларсон — лицензированный семейный терапевт, доктор философии, профессор брака и семейной терапии Университета Бригама Янга. *Прим. ред.*

ЗАСЫПАТЬ И ПРОСЫПАТЬСЯ ВМЕСТЕ

Мой опыт семейного психотерапевта показывает: партнеры, регулярно договаривающиеся встретиться вечером в постели или посидеть друг с другом перед сном (независимо от того, спят ли они вместе) и регулярно просыпающиеся рядом, сообщают, что гораздо больше удовлетворены своими отношениями, чем те, кто этого не делает. Давайте рассмотрим на примерах, как это может работать.

СИНХРОННЫЙ ПЕРЕХОД

Ребекке и Винсу около тридцати пяти, у них двое маленьких детей. Так же, как Ной и Изабелла, они много работают, и их совместный доход уходит на выплату ипотеки, огромных взносов по медицинской страховке и другие расходы, заставляющие с тревогой смотреть в будущее. В отличие от Ноя и Изабеллы, у них нет множества готовых в любой момент прийти на помощь родственников и они не могут позволить себе нанять постоянную или хотя бы почасовую няню. Ребекка работает из дома, Винс шесть дней в неделю занят в офисе. До брака женщина была скорее «волной», а ее муж — «островом». Однако за пару лет семейной жизни уверенная и умелая работа над отношениями помогла обоим стать «якорями».

Несмотря на напряженный ритм, пара неукоснительно соблюдает вечерние и утренние ритуалы — как для детей, так и для себя. Они вместе укладывают детей спать, а потом с удовольствием смотрят телевизор, тихо обсуждают, как прошел день, или занимаются любовью. Хотя Ребекку часто

тянет поздно вечером заглянуть в домашний офис, чтобы проверить электронную почту, она сопротивляется этому порыву, за исключением тех случаев, когда на работе возникают критические ситуации. Если это все же случается, Винс относится с пониманием и обычно дожидается ее возвращения. Примерно раз в неделю ему приходится вставать пораньше, чтобы успеть на рабочую встречу. Ребекка любит вставать вместе с ним (хотя ей никуда не нужно идти и муж об этом не просит), чтобы вдвоем выпить по чашке кофе. Она поняла, что ей нравится рано начинать собственный трудовой день. Иногда женщина отказывается от кофе и, после того как Винс уходит, возвращается в постель еще на час.

Перед сном Ребекка и Винс часто тихо лежат в постели, глядя друг другу в глаза и постепенно убаюкивая друг друга. Иногда они читают друг другу вслух, по очереди выбирая книги, которыми будут наслаждаться вместе. Им также нравится экспериментировать и придумывать новые ритуалы перед сном. Например, одно время они каждый вечер, погасив свет, говорили о благодарности. Они вспоминали всех людей, живущих и умерших, которые оставили след в их жизни, называли их поименно и желали каждому добра. Иногда партнеры засыпали еще до того, как список подходил к концу. Но это неважно. Для обоих этот ритуал стал способом плавно погрузиться в сон, и им нравится, что он помогает им чувствовать связь не только друг с другом, но и с иными людьми в их жизни.

По утрам Ребекка и Винс просыпаются вместе и всегда стараются несколько минут понежиться в постели, прежде чем будить детей и приступить к разнообразным утренним

обязанностям. Иногда после пробуждения они смотрят друг другу в глаза — так же, как перед сном. Несмотря на то что их дни полны забот, оба чувствуют, как совместно проведенное в эти важные переходные периоды время придает им сил, чувствуют свою связь и готовы с оптимизмом встретить день, который проведут вдали друг от друга. Они вместе совершают «взлет» в начале дня и вместе «приземляются» с наступлением ночи.

РАННИЕ ПТАШКИ И ПОЛУНОЧНИКИ

Для Ребекки и Винса все складывается достаточно просто, поскольку оба имеют похожие, легко синхронизирующиеся природные ритмы. Но как насчет пар с рассогласованными режимами? Возможно, здесь потребуются больше усилий и компромиссов, но и им совместные ритуалы могут пойти на пользу.

Карл и Марсия имеют прямо противоположные паттерны сна. Карл — «сова», а Марсия — «жаворонок». Карл признает, что он «остров» и всегда им был. Он также считает (вероятно, вполне справедливо), что его спутница — «якорь».

Марсия беспокоится о друге и его здоровье. Она замечает, как сильно тот устает в течение дня, и знает о его привычке употреблять перед сном продукты с высоким содержанием углеводов. Карл утверждает, что это ему совершенно не мешает, хотя он предпочел бы, чтобы Марсия по вечерам могла вместе с ним посмотреть телевизор. Но внутренние часы его спутницы не позволяют той засиживаться допоздна: каждый вечер около половины десятого женщину

неудержимо клонит в сон. Марсия также не любит, когда ее будят, и просит Карла потише входить в комнату после того, как она заснет.

Карла иногда раздражает, что Марсия не выносит ни малейшего шума и света в спальне. По вечерам ему хочется побыть рядом с близким человеком, и он предпочел бы включить небольшой ночник и почитать, если уснуть не удастся. Но, заботясь о подруге, он не делает этого. Обычно Карл встает с кровати, на цыпочках выходит за дверь и находит себе какое-нибудь занятие внизу. Он может полистать социальные сети, съесть что-нибудь жирное (чаще всего мороженое, которое просто обожает) или допоздна смотреть кино. Возвращаясь наконец в постель, мужчина испытывает беспокойство и разочарование.

Но однажды ночью по чистой случайности Карл обнаружил кое-что интересное. Он очень устал после корпоративного спортивного мероприятия и рано лег спать, еще до Марсии. Та же, закончив обычную вечернюю рутину, улеглась через полчаса после друга. Засыпая, Марсия нежно погладила его по спине. На следующее утро Карл встал хорошо отдохнувшим и понял, что проспал всю ночь, ни разу не проснувшись. В качестве эксперимента он снова попытался лечь спать рано и получил тот же результат. Засыпая еще до Марсии, лежа рядом, он спокойно отдыхал всю ночь, не наедался поздно вечером, не смотрел телевизор и не делал ничего такого, о чем потом обычно сожалел.

Ночная активность Карла объяснялась тем, что, сам того не осознавая, он чувствовал себя одиноким.

Его спутнице не приходило в голову, что с другом нужно посидеть перед сном. У Марсии с детства были выработаны хорошие привычки: она каждый вечер ложилась спать в одно и то же время и спала полных восемь часов, а режим Карла не был сформирован. И хотя до этого он всю жизнь был «совой», теперь превратился в «жаворонка». Пара получила дополнительный бонус — теперь они могли наслаждаться совместно проведенным утром. Более того, Карл начал делать гимнастику перед уходом на работу и сбросил вес, так как перестал перекусывать по ночам. Засыпая и просыпаясь вместе, Марсия и Карл стали ближе, чем раньше.

«Жаворонки» часто происходят из семей «жаворонков», а «совы» — из семей «сов». Их внутренние биологические часы были настроены в младенчестве по часам их матерей. И все же, приложив некоторые усилия, вы вполне можете перейти в другой лагерь или хотя бы научиться встречать друг друга на полпути, особенно когда на карту поставлено будущее ваших отношений. Чтобы потренироваться, «жаворонки» могут попробовать несколько дней подряд включать свет по ночам, а «совы» — несколько дней подряд включать его рано утром. Не забудьте дать партнеру немного времени на привыкание: не ждите, что, начав ложиться позже или вставать раньше обычного, он полностью сохранит работоспособность.

Партнеры, которые не хотят прикладывать усилия и перенастраивать свои внутренние часы, могут просто согласиться с тем, что один из них «жаворонок», а другой «сова», и использовать это отличие к общей выгоде. Так у «совы» продуктивность повышается по вечерам, и в это время она

может заниматься полезными общими делами, например вести семейную бухгалтерию или готовить для детей ланч, который они возьмут завтра в школу. У «жаворонков» больше энергии в утренние часы, и они могут взять на себя некоторые общие утренние обязанности, например отвезти детей в школу. Тем не менее даже состоящие из «сов» и «жаворонков» пары могут и должны начинать и заканчивать каждый день вместе с помощью простых ритуалов.

Упражнение «НЕДЕЛЯ РИТУАЛОВ»

Выберите неделю, в течение которой сможете творчески поэкспериментировать с совместными «взлетами» и «приземлениями». Убедитесь, что партнер поддерживает эту идею. Вы можете просто сказать, что возьмете инициативу на себя, а ему нужно только быть рядом, расслабиться и получать удовольствие.

Вот как это работает.

1. Для экспериментов с ритуалами можете назначить любую неделю в году. Но, пожалуй, лучше не начинать, если на эту неделю у одного из вас запланирована командировка или другое нестандартное событие, которое может помешать. Если вы выберете обычную, ничем не примечательную неделю, будет легче последовательно воплощать в жизнь свои находки.
2. В течение недели «взлетайте» и «приземляйтесь» вместе. Подумайте, что может понравиться партнеру. При желании попробуйте вдвоем что-нибудь новое. В этой главе я упомянул несколько ритуалов — можете их

позаимствовать. Но не ограничивайтесь только моими предложениями, проявите фантазию!

3. Пусть каждый ритуал станет сюрпризом для партнера. Иногда элемент неожиданности добавляет в отношения радость и азарт.
4. В конце недели сравните впечатления. Какие ритуалы понравились каждому из вас и почему? Что вы узнали о себе и друг о друге? Вместе решите, какие ритуалы хотели бы и дальше сохранить в своих отношениях.

Относитесь к этому как к эксперименту, но не критикуйте друг друга. Обращайте внимание, каким образом каждый ритуал действует на обоих. Вы стали лучше спать? Теперь снятся приятные сны? День проходит более позитивно?

РАЗЛУКА И ВОССОЕДИНЕНИЕ — ЕЩЕ ОДНА РАЗНОВИДНОСТЬ «ВЗЛЕТА» И «ПРИЗЕМЛЕНИЯ»

Кроме ежеутреннего пробуждения, можно рассматривать как «взлет» любую разлуку с партнером: уход на работу, на учебу или куда-то еще. Вы отпускаете друг друга из пространства своих отношений в мир, лежащий за его пределами. От того, как вы это делаете, может зависеть, насколько бодрыми, уверенными и защищенными вы почувствуете себя не рядом с избранником, общаясь с родителями, коллегами, детьми, на собеседовании, на выпускном экзамене в колледже и так далее.

Точно так же воссоединение после разлуки, даже кратковременной, можно считать одним из видов

«приземления». Оно символически обозначает возвращение домой. Помните, пространство пары — это и есть ваш дом. Дом — это партнерство. То, как вы воссоединяетесь, влияет на пространство пары и общее благополучие в доме.

Как в ваших отношениях проходят «взлеты» и «приземления»? Расставаясь, вы чуть дольше держите партнера в объятиях? Смотрите в глаза? Или просто выходите за дверь? Воссоединяясь после разлуки, обнимаете ли вы избранника, смотрите ли ему в глаза? Или воспринимаете этот момент как должное и продолжаете вести себя так, будто вообще не расставались?

Помните Ноя и Изабеллу, у которых не было общих утренних и вечерних ритуалов? Поскольку Изабелла — «остров», она не ощущает, что ей чего-то не хватает, когда просто уезжает утром без всякого прощального обычая. Однако Ной жалуется, что на работе чувствует себя вялым и ему недостает уверенности во взаимодействии с другими людьми.

Встречая Изабеллу в аэропорту, Ной берет ее багаж, сразу идет к машине, и они торопятся домой. Он не старается провести с ней хоть немного времени лицом к лицу. Самолет уже приземлился, а они еще нет. Поскольку эта пара ничего не делает, чтобы ощутить воссоединение, в машине они неизменно начинают ссориться. Повод неважен — на самом деле конфликт провоцируется тем, что они не смогли настроиться друг на друга. Вы можете возразить, что у них, вероятно, есть веские поводы для разногласий, иначе люди не ссорились бы. Но я напомним, что «кроманьонцы» реагируют на сигналы угрозы быстрее, чем мы осознанно определим, насколько риски реальны. В данном случае проблема заключается лишь в том, что

после разлуки оба не считают нужным снова поймать волну друг друга. Хотя для этого не нужно много времени. Если Ной предложит Изабелле при встрече просто побыть несколько минут вместе, гарантирую, что это избавит их от многочасовых выяснений отношений.

А теперь вспомните Ребекку и Винса, которые с удовольствием соблюдают свои утренние и вечерние ритуалы. Кроме того, эти двое также очень внимательно относятся к разлуке и воссоединению. Например, у них есть ритуал, который я называю «Добро пожаловать домой». Когда один из них переступает порог дома, в любое время дня или ночи, оба прежде всего стремятся увидеть друг друга и только потом переключаются на другие дела. Они уделяют внимание в первую очередь друг другу, а после — детям, гостям или домашним животным. Супруги обнимаются, пока это требуется обоим. Поскольку напряжение в теле партнера легче почувствовать, чем в собственном, они используют это знание. Ребекка рассказывает Винсу, какие зажатые места обнаружила, чтобы он мог попытаться расслабиться. Муж сообщает о ней то же самое. Только после того как приветственный ритуал окончен, они приступают к своим делам. Такая сонастройка приносит пользу не только им, но и всем домашним.

Я видел, как многие пары смягчают или полностью разрешают конфликты просто благодаря внимательному отношению к ритуалам «взлета» и «приземления». В естественных для человека разлуке и воссоединении мы принимаем слишком многое за должное и дорого платим за непонимание нормальной необходимости устанавливать и постоянно поддерживать надежные связи с другими, наиболее важными

для нас людьми. Но не верьте мне на слово. Понаблюдайте, как проходят собственные «взлеты» и «приземления». Поиграйте с ними. Сначала попробуйте выполнять их правильно, а затем неправильно или не соблюдать вовсе. Почувствуйте разницу. Испытайте ее на себе.

Упражнение «РИТУАЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ»

Сегодня (или завтра), когда ваш партнер придет с работы, найдите время, чтобы основательно поприветствовать его. Если вы смотрите друг другу в глаза, продолжайте, пока оба не заметите, что взгляд близкого человека фокусируется и смягчается. Не прекращайте, пока не убедитесь, что это произошло! Если вы обнимаетесь, не отпускайте, пока не почувствуете, что избранник полностью расслабился. Торопиться запрещено. Ритуал не имеет никаких временных ограничений.

Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя после этой краткой церемонии. В доме стало спокойнее? Не удивлюсь, если обнаружится, что это принесло пользу не только вам, но и всем домочадцам: детям, собакам, кошкам и даже золотой рыбке!

ПЯТЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Пятый принцип этой книги таков: *чтобы не терять контакт, партнерам, ведущим активную жизнь, нужно создавать и использовать утренние и вечерние ритуалы, а также ритуалы воссоединения.*

Как я уже сказал, эта книга о помощи не столько себе, сколько партнеру. Конечно, в действительно взаимных отношениях ваши потребности тоже будут удовлетворены, потому что вы будете заботиться друг о друге. Однако нелегкая задача отыскать возможность подумать о своем спутнике полностью лежит на вас. Каждый день выпадает как минимум две такие возможности: одна перед сном, другая — утром после пробуждения.

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут пригодиться при разработке ритуалов «взлета» и «приземления».

1. Когда вы проводите с партнером время перед сном, это приносит пользу обоим. Конечно, было бы неплохо засыпать вместе каждую ночь, но это не всегда получается. Кто-то работает в ночную смену или, как мы упоминали, может быть «совой». Тем не менее нужно найти время, чтобы вечером побыть вдвоем. Сделайте это привычкой. И периодически меняйтесь местами, чтобы у обоих была возможность посидеть друг с другом перед сном.
2. Изюминка ритуала — в разнообразии. Придумайте множество вариантов утренних и вечерних привычек. Например, иногда неплохо вместе посмотреть телевизор или фильм, чтобы расслабиться после напряженного дня. Конечно, это занятие легко может оказаться не сближающим, а разъединяющим («острова», я говорю о вас). Не допускайте этого. Когда вы вместе что-то смотрите, через регулярные промежутки времени обязательно устанавливайте контакт с партнером.

Обсуждайте увиденное (вы не в кинотеатре, поэтому можно не беспокоиться, что вы кому-то мешаете). Поворачивайтесь к спутнику в эмоциональные, смешные или глупые моменты. Держитесь за руки.

Кроме того, для вечерних ритуалов можно предложить вот что.

1. Послушать аудиокнигу, или подкаст, или старое доброе радио. Выключите свет, возьмитесь за руки и слушайте вместе.
2. Помолиться вдвоем (для этого необязательно принадлежать к какой-либо религии).
3. Некоторое время тихо смотреть партнеру в глаза. Взгляд может быть игривым и веселым или расслабляющим.
4. Почитать партнеру вслух. Когда вам в последний раз читали вслух и когда вы сами читали кому-то? Предупреждаю, это занятие вполне может усыпить человека, поэтому, если подобный финал не входит в ваши планы, придумайте что-то другое.
5. Пощекотать партнера, порисовать у него на спине картинки или сыграть в игру «Угадай, какое слово я пишу у тебя на спине». Делайте это в темноте — так легче постепенно перейти ко сну.
6. Довести партнера до оргазма. Это полезно для здоровья и для отношений. Оргазм близкого человека может вызвать у вас так называемый контактный кайф. Эндорфины, окситоцин и вазопрессин попадают в кровеносную систему обоих партнеров, позволяя

вам отчетливо ощутить свою связь. Кроме того, оргазм — это прекрасный миорелаксант и успокаивающее средство.

Для утренних ритуалов можно предложить следующее.

1. Приготовить для партнера завтрак (в постель или нет) или вместе отправиться куда-нибудь позавтракать вне дома, например в любимое кафе или чайную.
2. Вместе полежать какое-то время в постели, глядя друг другу в глаза. Нежно поприветствовать партнера: «Доброе утро!»
3. Тихо поговорить о наступающем дне и о том, что каждый из вас сегодня будет делать, с чем столкнется и чего собирается добиться. Используйте это время, чтобы напомнить друг другу о задачах, встречах или договоренностях, касающихся только этого дня. Вместе придумайте планы на вечер. Договоритесь встретиться в постели в определенное время.
4. Доведите друг друга до оргазма. Эта часть утреннего или вечернего ритуала может сработать особенно хорошо, если у вас не совпадают модели сексуального возбуждения («Я хочу заниматься сексом ночью, а он — утром»). Таким образом каждый получает то, что хочет.
5. Куда идет один, туда и другой. Для партнеров, поддерживающих пространство пары, это всегда верно в эмоциональном плане, даже если неправильно в физическом. Это как бег на трех ногах: если один человек упадет, второй уже не сможет двигаться дальше,

поэтому нужно работать одной командой и поддерживать друг друга. Когда приходит время разлуки на день или подольше, убедитесь, что вы правильно провожаете своего спутника. Посмотрите в глаза друг другу, обнимитесь, напомните о своих чувствах, сделайте все возможное, чтобы наполнить эмоциональный резервуар вашего партнера до краев. Вы же хотите, чтобы он максимально эффективно проявил себя там, куда отправляется.

*«Свой» человек:
как оставаться доступными
друг для друга*

Марша и Брайан вместе уже двенадцать лет. Они осознанно решили не заводить детей и посвятили себя карьере, по мере необходимости приглядывая за племянниками. По общему мнению, супруги очень любят друг друга. Но одна проблема назревала в их жизни с тех самых пор, как они познакомились. У каждого есть собственный круг советчиков, в который входят друзья, коллеги, иногда даже личные психотерапевты. Оба привыкли обращаться к кому-то за пределами своего пространства пары, чтобы поделиться интимными подробностями, и оба не стали друг для друга самыми близкими, «своими» людьми. Каждый имеет секреты и делится с посторонними информацией, которой не располагает партнер. И оба не видят в этом ничего плохого.

Однажды вечером, когда они садились ужинать, Марша повернулась к мужу и спросила:

— Кто эта девушка, с которой я видела тебя в социальной сети?

Брайан удивленно поднял на нее глаза:

— Какая девушка?

Прежде чем ответить, Марша проглотила две ложки салата.

— Я увидела на странице у подруги фотографию с тегам, и там был ты с этой женщиной, — непринужденно произнесла она. — Ты держал в одной руке зеленый пластиковый стаканчик, а второй обнимал ее. Послушай, меня это не волнует. Я просто хочу знать.

Брайан отложил вилку.

— Я даже не знал, что ты бываешь в соцсетях. Ты смотрела страницу подруги — значит, у тебя тоже есть на этом сайте аккаунт?

— Да, — признала Марша. — Но тебе необязательно все обо мне знать, правда?

— Нет, — сказал Брайан. — Ты права, конечно нет.

Некоторое время они молча продолжали ужинать.

— Так кто эта девушка? — снова спросила Марша.

Брайан коротко рассмеялся.

— Тебе тоже необязательно все обо мне знать, правда?

Секунду Марша, опешив, смотрела на него. Затем тоже рассмеялась. Вопрос был закрыт... по крайней мере, на какое-то время.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИВЯЗКИ

Но, как я уже сказал, проблема в жизни Брайана и Марши назревала. И наконец дала о себе знать, когда в период

экономического кризиса женщина потеряла должность вице-президента по маркетингу. Жизнь, до этого протекавшая гладко и беззаботно, внезапно стала неопределенной. Марша начала сомневаться, правильно ли выбрала профессию, переживать о надежности их отношений и даже задумалась о решении не иметь детей. Разговоры с привычным кругом друзей не давали нужной поддержки. Пожалуй, хуже всего было то, что супруги впервые начали ссориться и препираться по мелочам.

— Я чувствую, что не могу с тобой поговорить, — объясняет она. — Я легко общаюсь с сестрами и лучшими друзьями. Но почему не с тобой?

Возможно, ответ на этот вопрос заключается в том, что Брайан — ее основной партнер, первый в цепочке привязанности. Он, в отличие от других людей, принадлежит к ближнему семейному кругу. Если бы Марша была замужем за одним из своих лучших друзей, мы быстро выяснили бы, может ли она говорить с ним обо всем так же свободно. Когда человек получает статус первичной привязанности, многое меняется. Но, возможно, дело еще и в том, что Брайан сам мешает ей говорить с ним.

— Ну конечно, ты можешь со мной поговорить, — как можно искреннее отвечает он. — О чем угодно.

— Тогда почему ты ничего не рассказываешь о себе? — интересуется Марша, решив на время отложить собственные насущные проблемы. — Я знаю, что ты скрываешь от меня какие-то вещи, хотя спокойно делишься ими со своими друзьями.

— Ну да, кое-что я предпочитаю держать в секрете. И думаю, тебе тоже следует что-то оставлять при себе.

Пожалуй, было бы скучно, если бы каждый человек был открытой книгой.

Мы, психотерапевты, чутко отслеживаем фразы наподобие той, что произнес Брайан. Его замечание о том, что некоторые вещи следует оставлять при себе, раскрывает приверженность к индивидуалистической модели отношений, характерной для «островов» и «волн». Целых двенадцать лет Маршу это вполне устраивало. Но теперь она переживает личный кризис, и это заставляет ее искать другие способы взаимодействия в браке.

— Почему я не могу знать то, что известно твоим друзьям? — настаивает Марша.

— Они понимают то, во что ты просто не вступишь, — отвечает Брайан. — Все-таки они мужчины!

— Я не понимаю, — говорит Марша, качая головой.

— Вот именно. Мне нечего добавить, — смеется Брайан. — Ты просто не понимаешь.

Эта пара не знает способа дать друг другу устойчивое чувство безопасности — ощущение привязки, надежную базу для «взлета» и «приземления». Под привязкой я подразумеваю коммуникацию, дающую нам необходимый уровень комфорта и безопасности, стабильную поддержку в повседневной жизни — как в детстве уютное одеяло, стакан теплого молока или плюшевый мишка. У Марши и Брайана нет такой связи. Они не защищают свое пространство пары и не используют его преимущества. И хотя супруги утверждают «Ты всегда можешь со мной поговорить», на самом деле они не могут высказать друг другу все, что хочется.

САМОЕ ВАЖНОЕ

Несомненно, многие из нас начинают осознавать, как важно быть прочно привязанным хотя бы к одному человеку, если не в раннем возрасте, то под конец жизни, когда мы чувствуем близкий уход. Один мой наставник как-то сказал, что люди перед смертью никогда не жалеют, что не побывали в том или ином месте или не заработали ту или иную сумму денег. Если сожаления и возникают, то обычно в связи с отношениями. Многие хотели бы попросить прощения, когда это было возможно, или сказать о любви, или просто быть ближе к важному для себя человеку. И поэтому, если вы смотрите на долгосрочные отношения с некоторым скепсисом, предлагаю поговорить с пожилыми людьми или даже навестить тех, кому осталось совсем недолго. Спросите, что было для них самым важным в жизни.

Философы много писали о главных вопросах, стоящих перед людьми. Кто я такой? Откуда пришел и куда уйду после смерти? Есть ли в жизни смысл? Можно ли сказать, что я, в сущности, совершенно одинок?

Каким образом мы пытаемся ответить на эти вопросы? В прошлом люди обращались к философии, мифологии и религии. В наше время ответы или хотя бы временное утешение чаще дают психиатрия, психология и фармакология. Есть и те, кто предпочитает искать истину в индейских церемониальных парных и медитациях, восхождениях на горные вершины и пеших походах на Северный полюс.

Но что на самом деле может поддержать нас, когда жизнь становится сложнее, а потери множатся (что неизбежно в свете увеличения продолжительности жизни)? Пожалуй,

это именно привязка хотя бы к одному человеку, который доступен нам по первому требованию, к которому мы можем обратиться за помощью, к которому легко прикоснуться и от которого ждем ответного контакта. Я утверждаю, что самое действенное из доступных нам средств поддержки, — это другой человек, заинтересованный и неравнодушный. Он становится для нас самым близким, «своим», тем, на кого мы всегда можем рассчитывать. И эта доступность, постоянная готовность к взаимодействию, пожалуй, самый ценный подарок, который вы в силах сделать своему партнеру.

Хотелось бы верить, что в раннем детстве «своим» человеком для нас был основной опекун. Во взрослом возрасте им должен быть основной партнер. Но, в отличие от первых опекунов, наш избранник рассчитывает на преимущества привязки точно так же, как и мы, то есть на равных и взаимно. Другими словами, если в детстве привязка была односторонней, или асимметричной, взрослая должна быть симметричной.

Если вы «якорь», все это вам уже известно, поэтому прошу проявить немного терпения. Если вы «остров» или «волна» — особенно «буйный остров» или «буйная волна» (см. терминологию в главе 3), — нам нужно кое-что обсудить. Идея привязки кажется вам сомнительной, не так ли? Как «остров», вы, вероятно, не слишком верите в привязку. В конце концов, вам хорошо наедине с собой, а от других чаще всего бывают одни неприятности. «Волна» же верит в привязку, но представляет ее несколько односторонне, по-детски. Вы хотите испытывать привязанность, но либо не ждете взаимности в этом отношении, либо не желаете ее проявлять.

ЗАПРОГРАММИРОВАННЫ НА ПРИВЯЗКУ

Кроме той роли, которую играли наши первые опекуны, важно и то, каким образом работает наш мозг и насколько легко он позволяет формировать привязку... или не позволяет. Социальный антрополог и исследовательница романтической любви Хелен Фишер с коллегами (Fisher, Aron, Brown, 2005) сообщает, что в период ухаживания мозг партнеров переполнен возбуждающими нейротрансмиттерами и гормонами, такими как норадреналин и дофамин. Романтическая любовь затрагивает некоторые области мозга, активизирующиеся также при зависимом поведении, например *вентральную область покрышки**, где вырабатывается дофамин. Этим обусловлена непреодолимая тяга партнеров друг к другу, столь характерная для фазы влюбленности в отношениях. Но, хотя влюбленный мозг переполнен норадреналином и дофамином, в нем крайне мало успокаивающего нейромедиатора серотонина. Именно этим объясняются навязчивые и тревожные аспекты романтических отношений.

Пары, перешедшие из фазы ухаживания к более устойчивым стадиям — особенно это касается «якорей», — имеют более активное *ядро шва***, в котором вырабатывается серотонин. Наедине друг с другом им легко успокоиться и расслабиться. Можно сказать, что они

* Вентральная область покрышки — часть среднего мозга, играющая важную роль в системе подкрепления, которая служит источником чувства удовольствия. Работа системы подкрепления зависит от дофамина, он нужен для переноса «сигналов удовольствия». *Прим. ред.*

** Ядра шва — скопления нейронов, расположенные по средней линии продолговатого мозга. *Прим. ред.*

запрограммированы на привязку. «Острова» и «волны», наоборот, обычно имеют менее активное ядро шва. Эти пары продолжают испытывать тревогу и неуверенность. Они не могут должным образом сформировать привязку, непринужденно и добровольно играть друг для друга роль «своего».

Упражнение
«“СВОИ” ЛЮДИ ВАШЕГО ДЕТСТВА»

Прежде чем вы решите стать «своим» для партнера, возможно, полезно вспомнить собственный детский опыт. Велика вероятность, что от вашего опыта взаимодействия со «своими» напрямую зависит желание или нежелание играть похожую роль для нынешнего спутника.

1. Спросите себя, к кому вы в первую очередь обращались в детстве? И зачем? Вспомните близких людей из того периода. Постарайтесь вызвать в памяти как можно больше примеров, вплоть до самых ранних случаев. К кому вы тогда бежали (или даже ползли)? Если это был родитель, то кто именно?
2. Постарайтесь вспомнить конкретные происшествия, какими бы незначительными они ни были. Может быть, вам приснился плохой сон и вы позвали маму. Или она принесла вам стакан теплого молока. Или вы разбили коленку на детской площадке, и воспитательница отвела вас внутрь и обработала ранку мазью.

3. Воспроизводя эти случаи, постарайтесь также вспомнить, насколько надежно и безопасно вы чувствовали себя со «своими» людьми. Всегда ли вы могли на них рассчитывать? Или были случаи, когда они подводили? Может быть, кто-то из них неоднократно обманывал вас? Если да, удалось ли вам найти для себя нового «своего» человека, с которым вы чувствовали себя увереннее и безопаснее?
4. Наконец, спросите себя, какие у вас сегодня отношения с самыми важными «своими» людьми из детства. Вы все еще поддерживаете связь? Обращаетесь к ним по-прежнему за чем-нибудь?

РОДСТВЕННЫЙ РАЗУМ

В детстве мало выбора. Мы не выбираем тех, с кем вступаем в первые в своей жизни отношения, и не от нас зависит, как они будут развиваться. Мы не можем требовать, чтобы эти отношения были честными и справедливыми, учитывали наши потребности. Мы не в силах хотеть, чтобы люди, которые о нас заботятся, старались узнать нас как можно лучше. Однако во взрослом возрасте это уже возможно. По крайней мере, так обстоит дело у большинства жителей западного мира. Мы можем определять своих партнеров, влиять на развитие этих отношений и рассчитывать на справедливость и честность, а также на то, что близкие люди будут чутко относиться к нашим потребностям. Мы можем надеяться, что наши избранники захотят узнать нас как можно лучше. Но вот в чем загвоздка: действительно ли нам нужно, чтобы кто-то знал о нас все?

Если вы «остров», как Брайан, то, скорее всего, думаете: «Разве некоторые вещи не должны оставаться моим личным делом?» В ненадежных отношениях автоматический ответ на такой вопрос — «да». В этом случае вполне разумно держать в секрете все, что может вызывать неудовольствие партнера или лишить вас возможности заниматься тем, что нравится, с кем и когда нравится. Например, несмотря на то что Брайан на сто процентов верен Марше, он скрывает от нее некоторые подробности дружбы с другими женщинами. Он боится, что жена недостаточно доверяет ему и придется отказаться от этой дружбы — какой бы безобидной она ни была, — если Марша выяснит, сколько удовольствия он от этого получает.

В надежных отношениях партнерам не имеет смысла запира́ть друг от друга двери, — неважно, какие тайны могут за ними храниться (это может быть что-то связанное с деньгами, сексуальностью, постыдными происшествиями или даже нечто, на ваш взгляд, опасное для спутника). В отношениях, основанных на взаимности, люди соглашаются, что будут чувствовать себя увереннее и безопаснее, если узнают друг о друге все. Их цель — быть в отношениях самими собой. Даже если во внешнем мире это невозможно, наедине они могут быть по-настоящему естественными. Они полностью открываются друг другу и без колебаний делятся всем, что у них на уме. В этом смысле каждый становится для другого *родственным разумом*. И они соглашаются быть друг для друга «своими».

Однако «острова» и «волны» нередко распределяют себя между разными людьми. Ни один человек не знает о них всего (впрочем, «волны» все же могут выбрать

в качестве доверенного лица кого-то одного, кроме основного партнера, и все ему рассказывать). Почему «острова» и «волны» это делают? Потому что, по их мнению, человек, получивший статус первичной привязанности, становится опасным. При малейшей провокации с его стороны их амигдалы сходят с ума. И конечно, они хотят этого избежать. А теперь давайте посмотрим на совсем другую пару, где партнеры договорились рассказывать друг другу абсолютно все, как бы трудно это ни было и независимо от того, какие неприятности это может им доставить.

Я ВСЕ ТЕБЕ РАССКАЖУ

Иден и Дэвид торжественно поклялись, что будут рассказывать друг другу все. Естественно, если обещание дано, это не значит, что его легко сдержать, и не гарантирует, что оба всегда будут это делать. Главное, что каждый из них будет ждать от другого исполнения данного обещания, поскольку оба знают, что это принесет им пользу. А это значит, что они ничего не расскажут другому человеку, предварительно не сообщив об этом партнеру. Ни один из них не расскажет личному психотерапевту то, чего не знает избранник. Ни один из них не откроет родным, друзьям или знакомым то, что еще неизвестно спутнику.

— Со мной сегодня произошел странный случай, и боюсь, что проявила себя не лучшим образом, — говорит Иден, сидя на унитазе, через открытую дверь Дэвиду, который в это время причесывается.

Я знаю, что это может показаться странным и даже много отталкивающим, но мой опыт работы семейным

психотерапевтом подтверждает: партнеры, которые боятся — как бы выразиться поделикатнее? — пользоваться друг при друге уборной, так же опасаются рассказывать друг другу все без утайки. Я не проводил на эту тему серьезных исследований, это наблюдения из практики. Конечно, у многих пар, которые не делятся всем, нет подобных комплексов. Но все же мои выводы кажутся достаточно верными. Я также обнаружил, что похожие трудности испытывают партнеры, которые не хотят дышать друг на друга или совершать любые другие слишком личные действия. Но вернемся к нашей паре.

— Да? Расскажи, — с интересом говорит Дэвид.

— Я стояла в очереди к кассе за одной пожилой женщиной, ужасно неопрятной. От нее дурно пахло. Я подумала: «Как вообще можно дойти до такого состояния?» Правда, это было так противно. Я уже была готова перейти в другую очередь, подальше от нее. Но вдруг она повернулась, чтобы поставить на ленту перегородку между нашими покупками, и при этом ласково улыбнулась. Мне стало очень стыдно за себя. Она была такой милой. Я и подумать не могла. С тобой случалось что-нибудь подобное?

— Нет, — легкомысленно отвечает Дэвид. — Но у меня сегодня день без происшествий. Я просто мастурбировал и ждал, когда ты вернешься.

Оба смеются.

— Ты такой чудак, — говорит Иден.

— Да, но я *твой* чудак, — напоминает он. — Не забывай об этом.

— Мне нравится, что мы можем рассказывать друг другу такие вещи, — заключает Иден.

В другой раз, вернувшись с работы, она сообщает Дэвиду, что в офисе к ней приставал коллега. Имени не называет — не потому, что скрывает информацию, а потому, что для Дэвида это не имеет значения.

И действительно, он сразу задает другой вопрос:

— И как ты на это отреагировала?

— Сказала, что счастлива в браке, — отвечает женщина, целуя Дэвида.

— Неприятная история, — продолжает тот. — У тебя не будет из-за него проблем?

— Нет, — говорит Иден. — Не волнуйся. Я сама с ним разберусь.

Поскольку эта пара привыкла рассказывать друг другу все, они не тратят время на ревность или недоверие. Они могут сразу перейти к важным вопросам — в этом случае к тому, насколько комфортно Иден будет чувствовать себя на работе. Вместо того чтобы реагировать так, будто ему что-то угрожает, Дэвид полностью сосредоточен на ее безопасности.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Чтобы лучше понять, что такое *родственный разум*, попробуйте представить это следующим образом. У нас с партнером два разных мозга. Но иногда полезно иметь дополнительный мозг, в который я могу перенести свои мысли, — этаким вспомогательный, посредством которого я во всем разберусь. Так я могу использовать мозг не возражающего против этого партнера как расширение собственного мозга, чтобы найти нестандартное решение

проблемы. Оно может ускользнуть, если я буду рассчитывать только на свой перегруженный мозг.

Идея проникновения в разум другого человека не нова. Например, психоаналитик Дональд Винникотт* (Winnicott, 1957) считал необходимым создать для своих пациентов пространство общего разума, которое сравнивал с общим психическим «коконом» младенца и матери. Пространство общего разума играет важную роль в терапии и может дать важные преимущества партнерам, поддерживающим пространство пары.

Проще говоря, два мозга лучше, чем один. Привязанные друг к другу партнеры могут, по сути, одалживать и заимствовать друг у друга мозг и нервную систему, тем самым хотя бы на мгновение становясь чем-то большим и получая возможность достигнуть более сильного эффекта, нежели с помощью одного мозга и одной нервной системы. Все это также может пригодиться, когда вы выступаете в роли экспертов друг по другу.

Как это выглядит?

Возьмем пример тридцатилетних Зейна и Бобби, однополой пары. Партнеры нередко спорят из-за привычки Зейна к курению. Однажды вечером Зейн возвращается домой пропахший сигаретным дымом.

— Ты опять курил? — спрашивает Бобби.

— Было дело, — смущенно отвечает партнер.

* Дональд Винникотт — английский педиатр и крупнейший детский психоаналитик. Один из важнейших представителей теории объектных отношений, исследователь первичной привязанности матери и ребенка. Автор арт-терапевтической техники «Игра в каракули» («Каракули Д. Винникотта»). *Прим. ред.*

— Зейн! — негодуяще восклицает Бобби.

— Да, знаю, от меня ужасно пахнет.

— Я думал, ты больше не будешь этого делать, — уныло говорит Бобби.

— Нет, я такого не говорил. Это произнес ты, а я не согласился, — возражает Зейн. — Я сказал, что постараюсь не делать этого рядом с тобой и не врать, когда все-таки курю. Так мы договорились.

— Ну да, ну да, — бормочет Бобби.

На первый взгляд не самая эффектная развязка, однако очень важно, что Зейн без колебаний признал свой проступок. Это полностью соответствует их предыдущей договоренности — говорить только правду. И это дает паре основу для совместной работы в пространстве общего разума над отказом Зейна от курения (если он на самом деле хочет этого).

Или возьмем другой пример. Шарлотте и Тоби около шестидесяти, и в последнее время им приходится уделять все больше времени уходу за стареющими родителями. Однажды поздно вечером, когда они уже легли спать, Шарлотте позвонил отец и сообщил, что мать упала в ванной и ее увезли в пункт неотложной помощи с подозрением на перелом шейки бедра.

Шарлотта одевается, потом будит Тоби.

— Я нужна маме, — говорит она и добавляет, что едет в больницу. Она целует Тоби на прощание, но тот спускает ноги с кровати.

— Я поеду с тобой.

— Правда? — говорит она. — Я думала, у тебя с утра рабочая встреча.

— Не волнуйся, я позвоню коллегам, если пойму, что опаздываю, — говорит он. — С отцом в больнице у тебя не будет ни единой свободной минуты, особенно если маме нужна операция.

— О, папа остался дома, — говорит Шарлотта.

— Дома? — переспрашивает Тоби, бросая на нее непонимающий взгляд.

— Маму увезли на скорой, — объясняет она. — Папа не мог сопровождать ее со своими ходунками.

— Тогда этим я и займусь, — говорит мужчина, натягивая пиджак.

— Чем? — спрашивает Шарлотта. — Ты имеешь в виду, поедешь туда?

— Возьму запасной ключ и войду в дом. Если он спит, не буду ему мешать. Но если не спит — или когда проснется, — присмотрю, чтобы принял свои лекарства и что-нибудь поел. Потом отвезу его в больницу.

— Да, — говорит Шарлотта, быстро соглашаясь с этим планом. — Это очень нам поможет. А если насчет мамы появятся какие-то новости, я сразу тебе напишу.

— Если твой папа спит, я просто прилягу на диване.

Покопавшись в сумочке, Шарлотта передает Тоби запасные ключи от родительского дома.

— Что бы я без тебя делала? — говорит она, качая головой. — Я уже подумала, папе придется как-то справляться самому, пока я не смогу приехать. Так будет намного лучше.

Упражнение «ОТКРОЙ «ФОНТАН»»

Это упражнение для тех, кто не любит вопрос «О чем ты думаешь?». Скорее всего, вы отвечаете что-нибудь вроде «Ни о чем». Проблема в том, что (если только ваш мозг не в полной отключке) вы всегда о чем-то думаете. Итак, если вы не против, попробуйте выполнить это небольшое упражнение.

1. Договоритесь, что вы с партнером будете спрашивать «О чем ты думаешь?», когда другой меньше всего этого ожидает.
2. Другой должен ответить сразу, без колебаний. Ответ «Ни о чем» не принимается. И не беспокойтесь, если это будут не самые глубокие мысли. Если вы думали о том, чтобы завязать шнурок на ботинке, скажите это. Если вспоминали о подгоревших тостах, скажите.
3. Практикуйтесь до тех пор, пока оба не научитесь отвечать не задумываясь. Зачем вообще это нужно? Затем, что таким образом вы открываете свой разум для партнера и уже не выбираете, чем делиться, а чем нет. И если вы привыкнете открывать свой «фонтан» по самому незначительному поводу, будет легче свободно общаться, когда возникнет более серьезная проблема.

СОГЛАШЕНИЕ 24/7

В главе 1 мы говорили о том, что партнеры, создающие пространство пары, соглашаются поставить свои отношения выше всего остального. Они договариваются соблюдать принцип

«На первом месте — мы». Одним из подпунктов этого соглашения может быть обещание стать друг для друга «своими» людьми. Суть подпункта заключается в том, что каждый будет доступен для другого 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

Говоря «24 часа в сутки, 7 дней в неделю», я имею в виду — буквально. Каждый из партнеров должен иметь доступ к другому по круглосуточной горячей линии. Другими словами, если один хочет позвонить другому в середине дня, просто чтобы сообщить, что у него чешется нос, второй должен бодро ответить, например: «Приятно тебя слышать!» Эта привилегия должна быть одинаково доступна обоим в любое время суток. Например, если вы мой партнер и мы лежим в постели, а я не могу заснуть, потому что переживаю о том, как прошел день, я могу разбудить вас, и вы без малейших признаков неудовольствия выслушаете и поддержите меня. Почему? Потому что я должен сделать то же самое для вас — если не в такой же ситуации, то в любой другой, когда это, вероятно, будет неудобно для меня. В этом и состоит наше соглашение. Это наша гарантия друг другу, что мы не одиноки, что мы связаны. Мы делаем это друг для друга, потому что так хотим. Мы так поступаем, потому что можем. И потому что ценим то чувство любви и поддержки, которое нам это дает. Мы не стали бы просить об этом никого другого, и никто другой не захотел бы так вести себя ради нас.

Но значит ли это, что каждый имеет абсолютное право в любой момент мгновенно связаться со своим партнером? Конечно нет. Если у вас чешется нос, а избранник в этот момент летит над Атлантикой в деловую командировку, вы вряд ли будете тревожить авиакомпанию. Однако пары

должны быть твердо уверены, что могут обратиться друг к другу в любое время и в любом месте и получить отклик на свой запрос. И эта доступность должна работать в обе стороны.

ТРЕБОВАТЬ СЛИШКОМ МНОГОГО — НОРМАЛЬНО

Партнеры в пространстве пары, которые соглашаются быть полностью доступными «своими» людьми друг для друга, получают выгоду, на которую никто за пределами пространства пары не может рассчитывать. Безусловно, соблюдать условия этого соглашения иногда нелегко, но игра все же стоит свеч. Партнеры, ожидающие друг от друга полной доступности 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, требуют многого и должны это получать.

В нашей культуре понятие «требовать слишком многого» имеет негативные коннотации. Обычно мужчины говорят так о женщине, если она активно претендует на их внимание, слишком озабочена своей внешностью или ей трудно угодить. Здесь я имею в виду не это. Я говорю о двух людях, которые готовы сделать друг ради друга больше, чем возможно. Они готовы приложить максимум усилий, чтобы получить от этого взаимную выгоду. Готовы свободно отдавать, зная, что взамен получат то же самое. Они многого требуют, поскольку рассчитывают, что партнер всегда будет доступен для них по первому зову. Может показаться, что я уделяю этому вопросу излишнее внимание, но на то есть причина: то, о чем я говорю, противоречит некоторым общим представлениям, как должны строиться отношения.

Упражнение «“СВОИ” ЛЮДИ НА КАРТЕ»

Итак, вы с партнером согласились быть друг для друга «своими» людьми. Как все проходит? Воспользуйтесь этим упражнением, чтобы понять, действительно ли вы считаете друг друга «своими». Выполнять его можно самостоятельно или вдвоем.

1. В течение недели отмечайте каждый раз, когда один из вас обращается к другому. Вкратце также обозначайте причину этого обращения. Она может логически вытекать из ваших отношений или быть актуальной в конкретный момент. Например, вы хотите пожаловаться на то, что соседский подросток снова громко включил музыку, и решить, кто пойдет поговорить с его родителями. Или попросить помассировать вам напряженные плечи и спину. Или сказать, что из кухонного окна виден потрясающий закат. В мой список вошли бы все те многочисленные случаи в течение дня, когда мы с женой подходим друг к другу, чтобы поделиться сиюминутными, иногда глупыми, эмоциями.
2. Конечно, даже если вы согласились быть друг для друга главными «своими», в течение недели вы оба будете обращаться ко многим другим людям. Отмечайте случаи взаимодействия с второстепенными «своими» и причины коммуникации с ними. Выполняя упражнение в одиночку, вы не сможете получить данные о второстепенных «своих» людях своего партнера.
3. Возможно, вам захочется отобразить (и подытожить) собранные сведения в виде диаграммы, которая покажет, как выглядит ваша сеть «своих» людей.

Если вы с партнером выполняете упражнение вместе, можете взять лист бумаги и для начала нарисовать в центре большой круг, обозначающий вас. Теперь наметьте, где относительно вас находится партнер. Вы оба в круге? Добавьте других людей, с которыми вы связываетесь, чтобы получить помощь, посплетничать, весело провести время и тому подобное. Где они находятся по отношению к вам и партнеру? Конкурирует ли кто-нибудь из них с вашим избранником? Сравните свои диаграммы и проверьте, насколько вы главные «свои» люди друг для друга. Если нет, обсудите это и перерисуйте диаграмму, чтобы прояснить свое положение: вы без всяких оговорок должны узнавать обо всем первыми.

4. В конце недели проанализируйте свой опыт — самостоятельно или с партнером. Вы обращались друг к другу так часто, как вам казалось? Были ли случаи, когда один из вас хотел пойти к другому, но не сделал этого? Если да, то почему?

Возможно, в отношениях с второстепенными «своими» людьми вы заметили то, что стоило бы изменить? Например, когда одна пара составляла такую диаграмму, выяснилось, что муж обсудил со своей матерью организацию вечеринки в честь дня рождения отца за несколько дней до того, как рассказал об этом жене. Он извинился за свою оплошность и пообещал в будущем держать жену в курсе того, что происходит на его стороне семьи. Затем с улыбкой заметил, что мог бы сам прочистить засорившийся слив, если бы она попросила его об этом, прежде чем вызывать мастера.

ШЕСТОЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Шестой принцип этой книги таков: *партнеры должны стать друг для друга главными «своими» людьми.* По моим наблюдениям, пары, в которых создана и поддерживается прочная связь, чувствуют себя более защищенно и устойчиво, имеют больше сил, действуют более решительно и в целом испытывают меньше стресса, чем те, кто этого не делает. Беря на себя обязательство быть «своим» для партнера, вы открываете ему возможность сделать то же самое для вас. В этом случае вы оба можете пользоваться свободным и неограниченным доступом ко времени и разуму друг друга. Тем самым вы создаете в своих отношениях синергию, позволяющую действовать сообща гораздо эффективнее, чем по отдельности.

Если помните, мы использовали выражение «Вместе лучше, чем по отдельности» для описания «якоря» в главе 3. Мэри и Пирс, пара «якорей» из нашего примера, служили друг для друга «своими» людьми и открыто заявляли, что могут делиться абсолютно всем. Точно так же, соглашаясь стать «своими», вы с партнером способны значительно продвинуться к тому, чтобы стать друг для друга «якорями».

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Заключите официальное соглашение о том, что будете доступны друг для друга 24/7. Пары часто обнаруживают, что эта официальность придает договоренности дополнительную привлекательность.

Когда суть обозначена явно и недвусмысленно и вы оба согласились этому следовать, позднее, в пылу событий будет легче придерживаться сформулированных условий.

Кроме того, это дает вам возможность вслух выразить несогласие, колебания или опасения. Если один из вас «остров» или «волна», можете обсудить свое отношение к привязке. Рассмотрите и то, что вас пугает, и какую выгоду вы получаете от привязки. Устройте мозговой штурм, чтобы понять, как справляться с ситуациями, где может возникнуть соблазн отгородиться от партнера.

Вы можете поддерживать друг друга, регулярно напоминая вслух о заключенном соглашении. Помните игру в эмоции? Фразы «Я всегда рядом с тобой, дорогая», «Ты можешь рассказать мне о чем угодно и когда угодно» или «Я весь твой — 24 часа в сутки, 7 дней в неделю» могут подвинуть партнера в нужном направлении.

2. Вместе разработайте специальные сигналы на случай, если срочно понадобится обратиться друг к другу. На начальном этапе это может оказаться очень полезным. Например, если ваш спутник — «остров», он наверняка оценит сигнал, помогающий плавно перейти к полной доступности. Вы можете сказать: «Извини, я понимаю, что ты сейчас занят, но мне нужно несколько минут, чтобы поговорить о...».

Сигналы необязательно должны быть вербальными. Можете с помощью особого взгляда или жеста сообщить партнеру, что ваше внимание целиком

принадлежит ему. Например, если один из вас берет другого за обе руки, это значит, что нужно отложить все дела и сосредоточиться друг на друге и на текущих потребностях.

3. Признайте, что нуждаетесь в привязке. На первый взгляд идея всецело полагаться на одного человека может выглядеть слишком пугающей. Вам может казаться, что, заручившись поддержкой многих людей, вы будете чувствовать себя безопаснее. Ведь отношения с посторонними по сравнению с партнерскими — пара пустяков, верно?

Действительно, так может казаться. Но не обманывайте себя. Конечно, никакие другие отношения не несут такого груза ожиданий, зависимости и открытых потребностей, как связь с основным партнером. Но в этом и заключается достоинство пары, перевешивающее все недостатки. Да, вы можете возлагать друг на друга огромные ожидания, но так же велико потенциальное вознаграждение.

Думаю, часто мы не удосуживаемся четко сформулировать, чего именно ждем друг от друга. И поэтому не уточняем, что требуется от партнера. Вы надеетесь испытать чувство защищенности, любви и заботы. Но каким образом? Что вы на самом деле хотите получить от главного человека в своей жизни?

Я не могу и не буду отвечать на этот вопрос за вас. Чтобы ответ имел смысл, вы должны сделать это самостоятельно или вместе с избранником. Однако могу рассказать о том, что заметил, наблюдая за счастливыми парами. Они готовы

удовлетворить глубокие эмоциональные потребности друг друга. Это значит, что они обсуждают любые чувства, заботы, тревоги и сомнения, а также радости и сильные эмоциональные переживания и делятся ими. Обмениваются старыми секретами и воспоминаниями. Раскрывают друг другу свои увлечения, влюбленности и фантазии. В то же время эти пары круглосуточно, без выходных готовы говорить о таких вещах, которые любому за пределами отношений могут показаться тривиальными или не стоящими внимания — от сломанного ногтя до странных звуков, которые издает холодильник, или новой шутки, которую кто-то прислал одному из них по электронной почте.

Защита пространства пары: как правильно включить в него посторонних

Иногда кажется, что люди — стадные животные, но все-таки в основе своей мы больше настроены на парность. В самом начале жизни мы образуем пару с биологической матерью, затем переключаемся на других людей. Если кто-то взрослый, например отец, конкурировал с нами за внимание матери, мы с раннего возраста учились уступать и смиряться с тем, что нас время от времени исключают из этих особых отношений. Да, тогда нас это расстраивало. Но вместе с тем готовило к отношениям в группе из трех, четырех и более человек. Мы учились быть «третьими» для своих родителей, и эта способность отступать на задний план позволяла образовывать другие пары, осознавая при этом ценность и необходимость эксклюзивных отношений.

Вопрос о парах и тройках — очень важный раздел «руководства пользователя», посвященного вашим

отношениям. Как мы уже говорили, наше чувство уверенности и безопасности зависит от способности сформировать тесную связь с человеком. Мы выбираем одного, чтобы создать взрослые партнерские отношения. Подобно тому, как маленькие дети интуитивно знают, к кому бежать, когда им страшно, больно или тревожно, взрослые, создавшие пару, тоже рассчитывают на утешение и немедленную помощь в первую очередь со стороны конкретного человека.

И все же наша пара не единственная в мире. Нас двое, но рядом всегда есть какая-нибудь *третья сторона*. Я имею в виду людей, предметы и явления, занятия и так далее, способные нарушить пространство пары или помешать его созданию. Третьей стороной могут быть собственные дети, ближайшие родственники обоих супругов и другие члены расширенной семьи, друзья, деловые партнеры, начальники и даже незнакомцы. Это могут быть работа, хобби, видеоигры, телесериалы... Список можно продолжать до бесконечности. В некоторых случаях эта сторона без труда встраивается в пространство пары. Например, если вам обоим нравится наблюдать за птицами, вы естественным образом сделаете это хобби частью совместной жизни. Но если одному по душе наблюдать за птицами, а другому — смотреть футбол, вплести эти увлечения в отношения скорее всего будет сложнее.

В этой главе мы поговорим прежде всего о том, как пары справляются с «третьими лишними» в отношениях. В частности, рассмотрим четыре главных варианта: близких родственников обоих супругов, детей, алкоголь и лекарственные препараты, а также романы на стороне.

УГРОЗА С ТРЕТЬЕЙ СТОРОНЫ

Пары, плохо справляющиеся с проблемой третьей стороны, обычно демонстрируют это еще до того, как вступают в отношения. Хороший семейный психотерапевт может сразу заметить эту закономерность, обратив внимание на то, как партнеры отзываются о других людях и, что особенно показательно, как говорят друг о друге в кабинете специалиста. Эти люди постоянно отодвигают избранника в сторону. Они предают друг друга, создавая эксклюзивные пары с другими людьми (и не только людьми). Например, кто-то может встать на сторону сестры и не поддержать партнершу, а кому-то бутылка вина явно интереснее супруга. Оба могут вступать в альянсы с детьми. Ни один из них не служит для другого «своим» и не стремится всеми силами обеспечить его защиту и безопасность. Они неспособны сформировать или по-настоящему поддерживать пространство пары.

Безусловно, они неплохие люди. На самом деле это вполне обычные, нормальные мужчины и женщины, которые просто до сих пор не выработали продуктивные способы общения с людьми, предметами и явлениями за пределами своей пары. Они не запрограммированы на безопасные и надежные любовные отношения. Такие партнеры могут быть «островами», или «волнами», или просто молодыми и неопытными. Возможно, их родители периодически разрушали свое пространство пары, вплетая в него детей и создавая тем самым условия для дальнейшей неразберихи.

ГИПЕРАКТИВНЫЕ «КРОМАНЬОНЦЫ»,
НЕАКТИВНЫЕ «ДИПЛОМАТЫ»

Излишне активные «кроманьонцы» и/или слабо действующие «дипломаты» могут затруднить включение посторонних в отношения пары. Например, если «кроманьонцы» у «острова» постоянно сигнализируют об опасности, тот полностью переключает внимание на предмет, провоцирующий эту тревогу. С точки зрения «кроманьонцев», проводить время с этой третьей стороной — будь то работа, хобби или дурная привычка — намного безопаснее и комфортнее, чем с партнером.

Подобное стремление к отделению часто демонстрируют маленькие дети. Психологи называют это *параллельной игрой* — такое поведение наиболее характерно для двух- или трехлеток. Несколько малышей играют в одной комнате, каждый со своей игрушкой, но друг с другом они не взаимодействуют. По мере того как дети взрослеют и их «дипломаты» становятся более зрелыми, они начинают заниматься вместе. Двое учатся дружно осваивать одну и ту же игрушку. Позднее начинают вовлекать в свою игру новых действующих лиц — третью сторону. Если взрослая пара ведет себя сходным образом (по сути, они в параллельной игре), можно сделать вывод, что их «дипломатов» оттеснили «кроманьонцы». Особенно часто под влияние «кроманьонцев» попадают «волны». Они реже, чем «острова», ведут параллельную игру и чаще обращаются за поддержкой к третьей стороне. Иногда, пойдя на поводу у «кроманьонцев», «волны» убеждают себя, что партнер возмутительно холоден и его необходимо

наказать ответной недоступностью. Они не пытаются органично вплести третью сторону, чтобы это не наносило ущерб отношениям в паре, а поддерживало их, и вместо этого мечутся между ней и своим избранником. Это перетягивание каната приводит к бесконечным трениям и раздорам, отчего «дипломаты», как правило, прячутся в укрытие еще глубже.

Партнеров, которые не знают, как включить в парные отношения третью сторону, постоянно выводят из равновесия возникающие на пути люди, предметы и явления. Проблемы чаще всего проявляются, если у пары есть дети. Увы, в этой ситуации каждый из родителей (а иногда и оба) может в любой момент оказаться отвергнутым. Они чувствуют себя обделенными, одинокими, неуверенными и незащищенными. Неумение правильно ввести в отношения третью сторону становится причиной множества ссор и даже расставаний, при этом ни один не понимает, что проблема заключается именно в этом. Обычно партнер, который чувствует себя преданным, направляет все внимание на третью сторону, воспринимая ее как угрозу, и совершенно не замечает, что сам становится такой же угрозой отношениям. Неспособность партнеров эффективно включать в свой дуэт посторонних почти всегда обоюдна.

Многие пары, о которых шла речь в этой книге, не лучшим образом справляются с третьими сторонами, представляющими опасность для их отношений. Прочитайте еще раз уже прочитанные главы и попробуйте определить, кто из них испытывает подобные затруднения.

Упражнение

«КТО ДЛЯ ВАС ТРЕТЬЯ СТОРОНА»

В предыдущей главе вы составили карту «своих» людей. Возможно, кто-то из тех, кто входит в круг второстепенных «своих» для вас или партнера, играет в ваших отношениях роль третьей стороны. Предлагаю взглянуть на эту схему свежим взглядом и найти людей, которые чаще всего выступают для вас в роли «третьего лишнего».

Кто это может быть?

1. Прежде всего третьей стороной в отношениях могут быть ваши дети или родители. Вы можете не думать о них как о посторонних, потому что вы члены одной семьи, однако по отношению к вам двоим они все-таки посторонние.
2. Еще один часто встречающийся пример третьей стороны в отношениях — друзья, с которыми вы с партнером общаетесь. Если речь идет о другой паре, она считается за одну третью сторону.
3. И не забывайте, что третьей стороной могут быть не только люди. Какие занятия и увлечения играют эту роль в ваших отношениях с партнером?

Составляя список, обратите внимание, какие из его пунктов гармонично встраиваются в ваши отношения. Как вы себя чувствуете в присутствии этой третьей стороны? Что делает взаимодействие с ней таким гладким с точки зрения вашего пространства пары?

БЛИЗКИЕ РОДСТВЕННИКИ

В отношениях большинства пар в той или иной степени присутствуют близкие родственники обоих партнеров. Прежде всего это родители, братья и сестры, в дальнейшем это могут быть супруги их общих детей. Примеры, которые я привожу ниже, относятся к первой группе, однако те же принципы распространяются и на вторую.

НЕЗВАННЫЙ ГОСТЬ

У тридцатилетних Сюзанны и Клауса двое маленьких детей. Сюзанна очень близка со своим отцом, ныне овдовевшим. В первые годы брака Клаус восхищался тестем и охотно проводил с ним время. Они вели долгие дискуссии о политике — предмете, интересовавшем обоих. Но их отношения испортились вскоре после того, как у пары появился второй ребенок и Сюзанна переложила на своего отца часть обязанностей по уходу за малышом. Она решила работать на полставки в том же месте, с которого ушла во время беременности. Вскоре пара обнаружила, что постоянно сталкивается в своих отношениях с «третьим лишним» (и постоянно обсуждает эти стычки).

На самом деле проблема здесь не в «третьем лишнем», то есть не в отце Сюзанны. Внесу ясность: третья сторона, будь то человек, предмет, занятие или явление, поначалу обычно занимает нейтральную позицию по отношению к двум основным сторонам. Обстановка накаляется в том случае, если один партнер отодвигает в сторону другого, так или иначе заставляя его чувствовать себя лишним.

Конечно, бывают исключения, такие как вредные привычки, зависимости и связи с дурными людьми, которые с самого начала вызывают резко отрицательную реакцию у «отодвинутого» партнера. Но поймите, что большинство посторонних людей и иных моментов в ваших отношениях приобретают положительную или отрицательную окраску в зависимости от того, как вы к ним относитесь. Если в результате вмешательства третьей стороны позиция одного из партнеров в пространстве пары ослабевает или понижается его статус, можете быть уверены, вскоре эта сторона станет объектом искренней ненависти.

Когда Клаус понял, что Сюзанна обсуждает с отцом личные дела, о которых ни слова не говорит ему, он рассердился и расстроился. Супруги начали часто спорить, и Клаус постепенно стал все более враждебно воспринимать участие тестя в жизни их семьи.

Их разговоры ведутся примерно так.

— Я не хочу, чтобы он приходил сегодня вечером, — говорит Клаус после того, как Сюзанна объявляет, что пригласила отца на ужин. — Честно говоря, я вообще больше не хочу, чтобы он к нам приходил.

— Это мой отец, — возражает она. — К тому же он много сделал для нашей семьи. Если бы не он, я не смогла бы работать, а ведь ты очень этого хотел, помнишь? Кроме того, что такого ужасного он тебе сделал?

— Я же тебе говорил, — недовольно отвечает Клаус. — Он не одобряет все, что я делаю. Особенно если это касается тебя.

Сюзанна скрещивает руки на груди, приготовившись к надвигающейся перепалке.

— Ты нравишься папе, но, конечно, он любит меня и волнуется обо мне, — она делает паузу. — Согласись, последние полгода меня вряд ли можно назвать счастливой.

Клаус напрягается.

— Ты хочешь сказать, что несчастлива *со мной*?

— С тобой, да.

— То есть ты несчастлива *из-за меня*? — уточняет он.

— Я была бы счастливее, если бы ты чаще вспоминал, что у тебя есть дети.

Клаус возмущенно смотрит на жену.

— Мои отношения с детьми в полном порядке, спасибо большое.

— Тогда почему они целыми днями не отходят от бабушки? — парирует она. — Бегут к нему обниматься...

— Не могу поверить, что ты сравниваешь меня со своим папой и говоришь, что из него отец лучше, чем из меня!

— Это так, к сведению.

— Можно подумать, для тебя он был образцовым папой, — негодует Клаус. — Ты сама рассказывала, как он постоянно где-то пропадал, ужасно обращался с тобой и твоей матерью, пьянствовал — это ты называешь *быть хорошим отцом*? Я вообще никогда не кричал на детей.

— Но ведь ты тоже нечасто бываешь с ними, не так ли? Для тебя работа важнее семьи.

Голос Клауса становится тише.

— Знаешь, сейчас я не чувствую себя твоим мужем. Меня убивает, что ты предпочитаешь видеть рядом не меня, а своего отца.

Сюзанна хмурится.

— Нет, я хочу, чтобы ты был рядом. Ты это знаешь. Я просто хочу, чтобы ты вежливо вел себя с ним. Если ты не делаешь это из уважения к нему, мог бы сделать это хотя бы ради меня и детей?

— А это работает в обе стороны? — интересуется Клаус. — Что ты намерена делать, если он снова начнет критиковать меня при детях? Или поучать, как я должен вести себя с собственной семьей? Что тогда?

Сюзанна встает, показывая, что разговор окончен.

— Если ты в доме хозяин, то и разбирайся с ним сам. И не угрожай мне, — говорит она и отправляется готовить ужин.

Как видите, Сюзанна очень рассержена на Клауса. Ее возмущает, что он уделяет так много времени работе и полностью отстраняется от бремени домашних забот и ухода за детьми. Хотя раньше отец Сюзанны был плохим родителем, сейчас он сумел реабилитироваться в ее глазах и стать тем отцом, о котором она всегда мечтала. Вместо того чтобы найти эффективный способ включить его в свои отношения с Клаусом, она впустила отца, но оттолкнула мужа. В итоге из-за того, что женщина не может разобраться с третьей стороной в отношениях, ее муж терпеть не может ее отца и обижается на собственных детей. В то же время из-за того, что Клаус не может найти компромисс с третьей стороной в своих отношениях с женой, Сюзанне не нравятся его работа и коллеги.

ЖЕЛАННЫЙ ГОСТЬ

Перри и Ланда, еще одна тридцатилетняя пара с двумя детьми, регулярно приглашают родных на ужин. На этой

неделе к ним в пятницу вечером должна прийти семья Перри: мать, отец, сестра, ее муж и их маленький ребенок. Мать и сестра Перри не сошлись характерами с Ландой еще до свадьбы. Молодые супруги не одобряют методы воспитания, которых придерживается его сестра, и оба не очень любят проводить с ней время, особенно в присутствии ее ребенка.

Однако за последние несколько лет Перри и Ланда разработали стратегию поведения во время семейных застолий. Они научились предвидеть и заранее обсуждать потенциальные трудности и придумывать способы их разрешения. Супруги договариваются держаться вместе, работать одной командой, защищая свое пространство пары и противопоставляя себя остальным. Они составляют планы побега на случай, если одному из них нужно будет покинуть комнату или закончить вечер раньше, чем запланировано. Условливаются чаще смотреть друг на друга, проверяя, все ли в порядке, а также поддерживать зрительный контакт при разговоре с остальными и разрабатывают сигналы, позволяющие им общаться, не доставляя неудобств гостям. Каждый, не боясь показаться грубым, может своевременно прошептать другому на ухо важное личное сообщение.

Шоу начинается с появлением отца и матери Перри (которые приезжают раньше назначенного времени). Дети радостно здороваются с бабушкой и дедушкой и убегают в свои комнаты. Когда свекровь присоединяется к Ланде на кухне, Перри смотрит на жену, чтобы убедиться, что с ней все в порядке и он ей не нужен. После этого Перри провожает отца в гостиную, где они пьют и разговаривают

о делах. Вскоре появляются его сестра с мужем и сыном. И снова дети приветствуют всех и приглашают двоюродного брата в свою комнату. Сестра уходит к Ланде и ее свекрови на кухню, а ее муж отправляется к мужчинам в гостиную. Ланда и Перри снова обмениваются взглядами. Она широко раскрывает глаза, как бы говоря, что не в восторге от этой социальной ситуации, но подает мужу знак, что в остальном все в порядке.

Через некоторое время Перри слышит, что голос его матери становится громче, а тон — пронзительнее. Он встает и заглядывает на кухню. На этот раз Ланда подает ему более явный знак, сообщающий, что она устала от обеих женщин. Муж подходит к ней, отвлекая от того дела, которым она занималась, обнимает и тихо говорит, как ему с ней повезло. Он чувствует, как она расслабляется рядом с ним. Она целует его, и он берет разговор с двумя другими женщинами на себя.

— Давайте перейдем в гостиную. Мы можем все вместе поговорить там, — предлагает он и уводит за собой мать и сестру, оставляя Ланду одну заканчивать приготовления к ужину.

На диване Перри оказывается в окружении матери и сестры, отец сидит по диагонали от него на небольшом двухместном диване, а зять стоит у камина. Войдя в гостиную с коктейлем в руке, Ланда замечает эту расстановку сил. Перри немедленно поднимается и просит отца пересесть на его место, чтобы они с женой могли занять двухместный диван. В этом заключается стратегия супругов: они поддерживают пространство пары, стараясь держаться как можно ближе друг к другу, особенно в таких ситуациях, когда кто-то может разделить их. За столом они тоже

занимают соседние места, что позволяет быть для партнера утешением и поддержкой.

Перри чувствует потребность Ланды в утешении и поддержке, но и она точно так же осознает его аналогичную потребность. Сестра Перри часто ведет себя с ним бесцеремонно, и Ланда помогает свести к минимуму стресс, который он испытывает при подобных разговорах. Она знает, как Перри сигнализирует о дискомфорте — например, начинает говорить слишком быстро и чаще жалуется на напряжение в шее.

Когда гости покидают их дом, Перри и Ланда поздравляют друг друга с успешно завершенным вечером и болтают, наводя порядок на кухне. Они довольны, что им удалось выдержать семейный ужин, не поссорившись друг с другом и не доставив неудобств гостям. Все прошло как по маслу, и ни один из них не чувствовал себя «третьим лишним».

ДЕТИ

Нередко пары, которым не удастся справиться с одним «третьим лишним», так же плохо справляются со всеми остальными. Особенно важен для пары вопрос о том, как включить в свои отношения детей.

ЗА БОРТОМ

Дети Сюзанны и Клауса — девятилетний Брайан и шестилетняя Тэмми. Теперь, когда оба ходят в школу, Сюзанна может работать неполный день, и ей уже не нужно так часто

звать отца присмотреть за детьми. Клаус из-за рабочего графика занимается детьми намного меньше.

Мужчина обычно поздно приходит домой и хочет увидеть детей, прежде чем займется другими делами. Он чувствует, что проводит с ними слишком мало времени, и старается уместить в эти моменты как можно больше игр и веселья. Это раздражает Сюзанну, которая не только хочет, чтобы дети не бесились по вечерам, но и недовольна тем, что ее они не приветствуют с таким же восторгом, как Клауса (впрочем, последнюю мысль она держит при себе).

Клаус играет с Тэмми и Брайаном, затем уходит в их с Сюзанной общую спальню, чтобы успеть еще немного поработать за ноутбуком, оставляя ее разбираться с перевозбужденными детьми. Однажды вечером, удобно устроившись на кровати с ноутбуком на коленях, Клаус слышит пронзительные голоса, перекрывающие мелодичную музыку у него в наушниках. Когда голоса становятся подозрительно громкими, он понимает, что это Сюзанна спорит с Тэмми. Неохотно встав с кровати, он идет на звуки вниз по лестнице в гостиную.

— Выключи телевизор! — кричит Сюзанна, призвав на помощь весь свой авторитет. — Я дала тебе пятиминутное предупреждение, а ты его просто проигнорировала. Выключи телевизор *сейчас же!*

— Почему это? — вопит Тэмми. — Папа, скажи ей, чтобы она перестала!

— В чем дело? — спрашивает Клаус Сюзанну.

— Я сказала ей, что еще пять минут, и она выключает телевизор и идет готовиться ко сну. Я устала каждый вечер спорить об одном и том же! Уже давно пора спать.

— А я совсем не устала! — кричит Тэмми. — И она ничего не говорила про пять минут.

— Тэмми права, — вмешивается Брайан. — Мама ничего не говорила.

— Так нечестно! — еще громче кричит Тэмми, поворачиваясь к отцу.

— Может, они не слышали предупреждения, — спокойно говорит Клаус Сюзанне. Ее глаза расширяются, а ноздри раздуваются.

— Что? — переспрашивает она.

— Я только хочу сказать — может быть, они просто тебя не услышали, — Клаус неприязненно смотрит на яростно жестикулирующую Сюзанну. — Эй, успокойся.

— Хорошо, тогда разбирайся с этим сам! — огрызается жена. — Сегодня вечером их укладываешь ты!

Клаус беспомощно наблюдает за тем, как она хватает сумочку и ключи от машины и вылетает за дверь. И хотя на этот раз с поля боя ушла женщина, оба чувствуют, что проиграли эту битву. Они оставили друг друга за бортом. А должны были выступить перед детьми — третьей стороной в их отношениях — как объединенная родительская сила. В результате именно дети управляли ситуацией, сталкивая родителей друг с другом и превращая маму и папу в «третьих лишних».

Пытаясь успокоиться, Клаус садится на диван. Тэмми и Брайан, очевидно привыкшие к внезапным исчезновениям матери, забираются к нему на колени, и все вместе смотрят телевизор еще пятнадцать минут.

ДОПУСК НА БОРТ

Дети Перри и Ланды — десятилетний Джейми и восьмилетняя Сара. Перри возвращается домой к ужину, и они с Ландой договариваются обязательно провести немного времени вместе, прежде чем он пойдет здороваться с детьми. Для этого он обычно звонит ей, когда подъезжает к дому, чтобы Ланда могла встретить его во дворе или у дверей. Они обнимаются, пока полностью не расслабятся, устанавливают и достаточно долго поддерживают зрительный контакт, сосредоточив внимание друг на друге, и стараются полностью настроиться на домашнюю обстановку. Только после этого переключают внимание на детей и другие дела.

Позже вечером, помогая Саре готовиться ко сну, Перри слышит, как Ланда спорит внизу с Джейми. Джейми не доделал домашнее задание, и Ланда запретила ему играть в компьютерные игры. Теперь Джейми злится. Обычно Ланда без труда справляется с сопротивлением сына, но сегодня она слишком устала. По ее тону Перри понимает, что у нее скоро лопнет терпение.

Перри быстро обнимает Сару, пообещав вернуться, не успеет она и глазом моргнуть, и торопится вниз. Он входит в комнату, встает рядом с Ландой, чтобы она почувствовала, что он с ней заодно, и целует в щеку. Затем весело говорит: «Давай его уьем».

Все трое смеются над абсурдным предложением, и это мгновенно разряжает обстановку.

Почувствовав солидарность родителей, Джейми вздыхает и берет учебник математики.

Перри снова целует Ланду в щеку, шепчет: «Отличная работа», выходит из комнаты и быстро возвращается к Саре.

Ланда и Перри поддерживают свое пространство пары, правильно обращаясь с третьими сторонами. Им удается включить в свои отношения обоих детей, не оставляя никого за бортом (точно так же, как при взаимодействии с другими родственниками). Ни один из партнеров никогда не превращает другого в «третьего лишнего», не обесценивает и не принижает его авторитет, не забывает успокаивать и поддерживать. Дети понимают это и чувствуют, что их тоже приглашают на борт этого корабля.

АЛКОГОЛЬ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Для многих пар третьей стороной в отношениях становятся зависимости или компульсивное поведение. Чаще всего зависимость представлена алкоголем или лекарственными средствами. К этой же категории относятся секс и порнография, флирт, азартные игры, переедание, социальные сети, шопинг и спонтанные траты, навязчивое стремление к чистоте или, наоборот, нездоровое накопительство, навязчивая потребность в одиночестве или социализации и многое другое.

ЗА МОЕЙ СПИНОЙ

В родительской семье Клауса были проблемы с алкоголем. В какой-то степени это объясняется немецкими корнями: культура в Германии отличается довольно высоким уровнем

потребления пива и вина. Однако, по словам Клауса, его отец вышел за рамки культурной нормы и превратился в признанного алкоголика (и даже имеет членскую карточку соответствующего клуба). Сюзанну тревожит, что Клаус, похоже, тоже вступил на эту дорожку. Она обвиняет его в том, что он украдкой выпивает, и беспокоится, что его неподобающее поведение увидят дети. Из-за этого пара в последнее время все чаще ссорится.

— Не думай, будто я не знаю, что ты пьешь, — говорит она. — Выпив, ты становишься другим человеком.

— Что ты имеешь в виду? — говорит мужчина. — Как это?

— Ты становишься глупым и слезливым. Ты больше не мой Клаус.

— Я думал, тебе нравится, когда я веду себя немного глупо. Ты говорила, что я забавный и со мной весело, — защищается он.

— Это правда, когда мы проводим время с друзьями, ты можешь быть забавным, — признает Сюзанна. — Но иногда мне бывает за тебя стыдно. Ты несешь какую-то чепуху, и сразу видно, что ты напился. К тому же ты рассказываешь обо мне такие подробности, что я не знаю, куда деваться от стыда. Я ненавижу, когда ты так делаешь! — вспомнив недавний инцидент, Сюзанна начинает злиться по-настоящему.

— Разве я когда-нибудь выбалтывал личные подробности? — повышает голос Клаус.

Сюзанна прикрывает рот ладонью, ее глаза стекленеют. Она стоит, погрузившись в себя, как будто прокручивая в голове неприятный эпизод. На какое-то время воцаряется тишина.

— Я спрашиваю, — повторяет Клаус, — разве я когда-нибудь говорил на людях личные подробности?

Сюзанна качает головой.

— Не хочу тебе рассказывать, — грустно говорит она. — Ты будешь отрицать, потому что ничего не помнишь.

— Давай проверим.

— Хорошо. Мы ужинали вместе с твоим деловым партнером и его женой.

— В том новом итальянском ресторане, — добавляет он.

— Верно. И ты выпил несколько бокалов. Мы заговорили о том, как важно достаточно спать, и ты сказал им, что я каждую ночь принимаю снотворное...

— Ну? И что с этим не так? — перебивает Клаус.

— Подожди! — резко отвечает Сюзанна, вскинув руку. — Ты не дал мне закончить. Ты сказал, что я каждую ночь принимаю таблетки, хотя их это вообще не касается. А потом подробно описал, как я веду себя после. По твоим словам, я опустошаю холодильник и совершенно не помню этого утром. Это было унижительно. Им совсем не нужно было об этом знать.

— Не помню, чтобы я такое говорил, — примирительно говорит Клаус.

— Я знаю, что ты не помнишь, — говорит Сюзанна. — Именно это я и сказала минуту назад. Вот почему это так унижительно. С одной стороны, мелет языком несносный пьяница, которому плевать на мои чувства. А с другой, это слушают *его* друзья!

Сюзанна начинает плакать.

— Смелое заявление от человека, который принимает снотворное и на следующее утро даже не помнит, что у нас был секс, — сердито заявляет Клаус.

— Это совсем другое, — говорит Сюзанна, сдерживая слезы. — Я не ставлю тебя в неловкое положение при людях.

— Нет, — отвечает Клаус. — Но ты говоришь, что тебе совсем не нужны эти таблетки. А потом я вижу, что ты не можешь связать двух слов и ведешь себя заторможенно. Я боюсь, что однажды у тебя не хватит здравого смысла дождаться моего прихода, чтобы принять свои таблетки, и дети увидят тебя в таком состоянии. На прошлой неделе мне пришлось спрятать твои ключи от машины, чтобы ты не уехала в магазин, помнишь? Как ты думаешь, что я при этом чувствовал?

После долгого молчания Сюзанна говорит:

— Я думаю, мы оба позволили чему-то лишнему встать между нами. У меня — это снотворное, а у тебя — выпивка.

— Да, пожалуй, так и есть, — вздыхает Клаус.

Я ТЕБЯ ПРИКРОЮ

Ланда и Перри любят выпить. Они не считают алкоголь угрозой своим отношениям. Скорее, рассматривают его как источник общего удовольствия. Иногда, проведив друзей и уложив детей спать, они могут расслабиться. Однако, если одному из них этого не хочется, другой уважает его желание и воздерживается.

Ужиная в городе с друзьями, оба пьют вино. Они заранее договариваются присматривать друг за другом и следить, сколько выпил каждый, поскольку знают, что контролировать себя самостоятельно намного сложнее. Если один замечает в поведении другого изменения, которые можно списать на действие вина (или, если уж на то пошло, на любые

другие факторы), шепчет ему на ухо: «Достаточно». И тот воспринимает это как сигнал перестать пить.

Если один из них заводит с другими людьми потенциально опасный разговор, другой сжимает его колено, давая понять, что нужно «соблюдать осторожность».

И Ланда, и Перри ценят эту особую услугу, которую оказывают друг другу. Это не только позволяет им оставаться в надежном и безопасном пространстве пары, но и защищает во время взаимодействия с остальными. В публичных ситуациях каждый из них выступает в роли защитника и регулировщика, спасая другого в социальных ситуациях, когда легко сказать или сделать то, что может повредить важным отношениям.

Они прикрывают друг другу спину.

Упражнение «РАЗРАБОТАЙТЕ ЧЕТКИЕ СИГНАЛЫ»

Как мы видели, у Ланды и Перри есть система сигналов, которыми они пользуются в компании посторонних. Вы можете разработать нечто подобное.

1. Составьте список своих сигналов. Наверняка вы с партнером уже неосознанно используете какие-то. В следующий раз, когда будете общаться с посторонними, обратите внимание, какие невербальные способы коммуникации вы используете. Понаблюдайте также, насколько быстро и точно воспринимаете условные знаки друг друга.
2. Разработайте новые сигналы. Придумывать собственный тайный язык не только полезно, но и весело. Так часто

делают дети, и им очень нравится, что взрослые не могут понять их секретный код. Обсудите с партнером, как вы можете общаться в сложных ситуациях с участием третьих сторон, например в присутствии родственников или посторонних. Какие послания вам может понадобиться передать друг другу в таких ситуациях?

Помните, что условные знаки должны быть деликатными и малозаметными и соответствовать восприятию вашего партнера. Самоубийственной ошибкой было бы подать сигнал, который ваш спутник воспримет как угрозу, а не проявление дружеской поддержки. Не следует также пользоваться громкими знаками, которые явно дадут понять, например, вашему зятю, что вы используете некий «секретный язык», подчеркнуто не предназначенный для его ушей.

3. Потренируйтесь подавать новые сигналы в следующий раз, когда возникнет подходящая ситуация, и посмотрите, насколько они эффективны. Не забудьте заранее навести порядок в своей системе условных знаков!

СВЯЗИ НА СТОРОНЕ

Романтические и сексуальные связи на стороне — пожалуй, наиболее очевидная форма вмешательства «третьих лишних» в отношения. По моему опыту, измены — одна из главных причин обращения пары к психотерапевту. Хорошая новость заключается в том, что партнеры, понимающие, как защитить свое пространство пары, могут спасти отношения, даже если один или оба ослабили их своей неверностью.

Возможно, вам любопытно, насколько часто встречаются измены? Сложно сказать. Это зависит и от того, какую статистику вы берете, и от того, как вообще определяете измену. Традиционно изменой считается сексуальная связь вне брака, будь то интрижка на одну ночь или долгий роман. Если принять это определение, исследование с участием 10 тысяч взрослых респондентов, проведенное в 2006 году Томом Смитом из Национального центра изучения общественного мнения Чикагского университета, показало, что 22% женатых мужчин и 15% замужних женщин хотя бы раз совершали супружескую измену. Но многие истолковывают любовные связи в более широком смысле. Об этом свидетельствует опрос (Weaver, 2007) с участием более 70 тысяч взрослых респондентов, показавший, что 44% мужчин и 36% женщин изменяли постоянным партнерам.

Я предлагаю рассматривать супружескую верность с точки зрения того, какое значение она имеет для пространства пары. Поскольку ваше с партнером чувство безопасности и уверенности — и само выживание — зависит от того, насколько успешно вы защищаете и поддерживаете друг друга, вы можете, в сущности, считать супружескую верность синонимом пространства пары. Сексуальная связь на стороне очевидно противоречит понятию верности. Но вместе с тем ему противоречат и следующие вещи:

- эмоциональная близость с третьим лицом, оставляющая вас или партнера за бортом;
- сообщение секретов своего партнера третьему лицу;

- сетевой флирт или обмен эротическими эсэмэсками с третьим лицом;
- служебные романы и слишком активный флирт на работе;
- просмотр порнографии без участия партнера.

$2 + 1 = \text{НОЛЬ}$

Вам наверняка известно выражение: «Двое — компания, трое — толпа». Для пар, которые не умеют включать в отношения посторонних, трое — это не толпа, а полный ноль. Неспособность сформировать безопасную группу из трех (или более) человек может в конечном счете разрушить все ценное, что есть у этой пары. Вернемся еще раз к Клаусу и Сюзанне.

Угроза супружеской неверности постоянно присутствует в их отношениях. В самом начале у Клауса завязался яркий, но непродолжительный роман с коллегой. Роман оборвался, как только Сюзанна обнаружила компрометирующие электронные письма и поставила мужу ультиматум. Он заверил ее, что эта интрижка никогда не переросла бы во что-то серьезное и ей не стоит об этом беспокоиться. Однако прошло уже десять лет, а женщина до сих пор этого не забыла.

Когда Клаус допоздна задерживается в офисе, или пара ссорится, или Сюзанна без особой причины чувствует себя неуверенно, их разговоры выглядят так:

— Как прошел официальный завтрак? — спрашивает она на следующее утро, когда они пьют кофе на своей кухне.

— Нормально, — пожимает плечами Клаус. — Все как обычно, паста и салат. И даже подали хороший десерт. Шоколадный...

— И ты сидел рядом с Кристал? — перебивает Сюзанна.

— Кристал? — морщится Клаус. — Ну да. А что?

— И почему ты сразу этого не сказал? Думаешь, можно перевести разговор на еду и я не замечу...

На этот раз мужчина перебивает ее:

— А что я должен был сказать? Да, я сидел рядом с Кристал. А с другой стороны от меня был Дэйв. Расслабься! Сколько раз я должен повторять, между мной и Кристал абсолютно ничего нет.

Но Сюзанна не сдаётся.

— Это ты так говоришь. Но я видела, как она на тебя смотрит. На рождественской вечеринке в офисе ты разговаривал с ней дольше, чем со мной. Как расслабиться, если ты постоянно даешь мне повод быть в напряжении?

— Черт побери! Сколько раз я должен объяснять? — раздражение Клауса нарастает: все, что он говорит в свою защиту, похоже, совершенно не действует на жену. — В тот раз мы обсуждали отчет, который должны были сдать до 1 января и над которым не успели поработать в праздничные дни. По правде говоря, эти разговоры испортили мне всю вечеринку. Но я уже извинился за это. Вопрос в другом: когда ты об этом забудешь?

Сюзанна замирает, обдумывая его слова. На самом деле она очень хочет избавиться от мыслей, не дающих ей покоя. Она просто не знает, как это сделать. Слезы наворачиваются на глаза, когда она вспоминает измену Клауса десятилетней давности.

— Может быть, тогда, когда ты перестанешь сравнивать меня с другими женщинами, — говорит она через несколько секунд.

Клаус тронут ее честностью. Он хочет протянуть к ней руки, прижать к себе и заверить, что любит. В то же время испытывает сильный приступ вины. Как бы он ни любил Сюзанну, его часто привлекают другие женщины. Он говорит себе, что это вполне естественно, так уж устроено природой. Кристал умная, стильная и хороший профессионал, и ему нравится с ней работать. Ему приятно, когда она ему улыбается. В конце концов, думает он, это просто безобидный флирт.

Клаус делает паузу. Почему он должен чувствовать вину из-за такой малозначительной вещи? И он вдруг думает: если признается Сюзанне, что его иногда привлекают другие женщины, может быть, его чувство вины уменьшится.

Но затем его посещает другая беспокойная мысль: а если тогда ему придется совсем от этого отказаться? И он вообще потеряет дружбу с Кристал. Ему стыдно из-за того, что он с таким нетерпением ждет встречи с ней в понедельник утром. И вместо признания мужчина вдруг выпаливает:

— Да что же это такое! Я не сравниваю тебя ни с какими другими женщинами! Перестань быть такой подозрительной. Ты хоть представляешь, как ты выглядишь со стороны?

Вы, наверное, догадались, что Клаус и Сюзанна — «волны». Оба проявляют амбивалентность в близких отношениях, и связи на стороне только подогревают это. В случае Клауса это означает, что у него всегда остается

возможность отвлечься от домашних неприятностей, переключившись на общение с третьей стороной. А его жена живет с таким сильным страхом перед изменой — реальной или воображаемой, — что не может полностью посвятить себя браку.

У «островов» несколько иные причины завязывать романы на стороне. Для них третья сторона служит предохранительным клапаном для основных отношений. Они рассматривают интрижки как подтверждение своей независимости. Некоторые «острова» приводят философские или психологические аргументы в пользу полиамории (любовных отношений с множеством партнеров). Иногда они предлагают партнеру поступать так же и заявляют, что ревность не должна быть проблемой для всех вовлеченных сторон. Мы не будем спорить, насколько правомерна такая точка зрения. Достаточно помнить: когда речь идет о защите пространства пары, любой интимная связь на стороне — это нарушение условий договора.

2 + 1 = НИКАКИХ ПРОБЛЕМ

Интрижки заводят не только «острова» и «волны», у «якорей» они тоже случаются. В первый год отношений, когда Перри и Ланда регулярно ходили на свидания, но еще не жили вместе, Ланда однажды отправилась на ужин с бывшим парнем, с которым встречалась в старших классах. Она заранее рассказала об этом Перри и пригласила его тоже. Однако, доверяя Ланде и подумав, что его подруга не виделась с бывшим парнем много лет и они с удовольствием проведут время вдвоем, Перри отказался.

Ланда и ее бывший немного выпили и после быстрого поцелуя на прощание неожиданно долго целовались в его машине.

На следующее утро Ланда первым делом позвонила Перри и сказала, что им нужно немедленно поговорить.

— Я хочу кое-чем поделиться, — сказала она при встрече. — Мне ужасно стыдно за то, что я сделала, и ты имеешь полное право злиться.

Перри уставился на нее.

— О чем ты говоришь? Что такого ужасного могло произойти?

— Оттого, что ты настолько мне доверяешь, это выглядит еще хуже, — простонала Ланда. И она рассказала другу, что произошло накануне вечером. Она дала Перри возможность задать вопросы и выяснить подробности и закончила словами: «Больше всего на свете я хочу быть с тобой. Ты для меня целый мир. Но я не буду винить тебя, если ты решишь прекратить наши отношения».

Перри был потрясен, и ему потребовалось время, чтобы осмыслить случившееся. Но вскоре он убедился, что бывший парень в самом деле не представлял угрозы для их отношений. Он оценил то, что Ланда честно признала ошибку, которую не собиралась повторять. И она действительно больше никогда так не поступала.

Отчасти именно благодаря этому происшествию как уроку, полученному в самом начале отношений, пара договорилась присматривать друг за другом, когда оба употребляют алкоголь. Теперь, годы спустя, они иногда шутят на эту тему:

— Не оставляй меня наедине с этим твоим симпатичным начальником, — может поддразнить Ланда.

— О, я буду ходить за тобой как приклеенный, — шутит Перри. — Как бы меня самого не уволили за непристойное поведение.

И поскольку сейчас супруги совершенно не сомневаются в надежном пространстве своей пары, они легко могут над этим посмеяться.

СЕДЬМОЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Седьмой принцип этой книги таков: *партнеры не должны допускать, чтобы в отношениях с другими людьми один из них становился «третьим лишним».*

Каждая пара так или иначе взаимодействует с посторонними, и здесь самой надежной поддержкой для них может стать прочное и устойчивое пространство пары. Когда вы крепко связаны друг с другом, присутствие третьей стороны может даже усилить положительные аспекты ваших отношений. Мы видели, как это вышло у Ланды и Перри.

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Всегда ставьте партнера на первое место. Говорите и делайте маленькие и большие вещи, которые напомним ему об этом. Если ваш избранник уверен, что он для вас в приоритете, третья сторона не заставит его переживать впустую. Проблема в другом. Мы часто убеждены, будто наши партнеры и так знают, что они для нас на первом месте, и напоминания им не нужны. Но что происходит, когда один предполагает, а другой не опровергает? Оба остаются в дураках!

2. Не старайтесь избегать посторонних. Может показаться, что если третья сторона способна вызвать проблемы в отношениях пары, то лучше вообще держаться от нее подальше. Эта тактика очевидно не сработает с детьми и родственниками супругов. Но и с другими посторонними она тоже не работает. Друзья и увлечения делают жизнь намного интереснее. Наша задача не избегать их и не сводить контакты к минимуму, а найти гармоничный способ включить в свои парные отношения.

Вы можете спросить: а если мы с партнером испытываем неодинаковый интерес к конкретной третьей стороне? Да, так бывает довольно часто. За исключением ваших детей, большинство посторонних людей или увлечений, вероятно, значат для одного из вас гораздо больше, чем для другого. Но это неважно. Помните, в главе 6 мы обсуждали, что вы соглашаетесь всегда быть рядом с партнером. А это значит, что вы пойдете с ним на корпоративную вечеринку, даже если это не самое захватывающее событие года. Это значит, что вы будете вместе смотреть фильм, даже если считаете его слезливым, скучным или слишком жестоким. Или вместе отправитесь на бейсбол, футбол, баскетбол или хоккей. Почему? Потому что — рискуя снова прозвучать как заезженная пластинка — вы делаете это для партнера. А он делает то же самое для вас.

И если вам все-таки не удастся получить удовольствие от общения, вечеринки, фильма или игры, сосредоточьтесь на своем избраннике и наслаждайтесь его удовольствием.

3. Осознайте, что вы как пара обладаете особой силой. В сказках всегда говорится, что если король и королева живут счастливо, значит, на их земле все хорошо. Если они не ладят, то и в королевстве неизбежно возникают трудности. Тот же принцип действует в вашем доме. Если вы с партнером едины и уверены друг в друге, дети, родные, гости и даже домашние животные естественным образом настраиваются на вас. Ваше отношение друг к другу отражается на них. Когда вы собираетесь вместе, тон задаете именно вы двое, а не кто-то другой. Все выигрывают, если партнеры занимают уверенное положение в своем пространстве пары.

*Ссорьтесь правильно:
как победить,
дав выиграть и партнеру*

В главе 2 я говорил, что наш мозг ориентирован в первую очередь на вражду. Понимаю, звучит пугающе, но надо отметить, что наука поддерживает эту теорию. У каждого из нас есть «кроманьонцы», и они временами так и рвутся в драку.

Здесь важную роль играет баланс между «кроманьонцами» и «дипломатами», который вы с партнером поддерживаете каждый день и даже каждую минуту. От него зависит, что преобладает в ваших отношениях — любовь или вражда. Может показаться, что требуется всегда просто поддерживать это равновесие, и жизнь будет прекрасна. Вы будете существовать в состоянии вечного мира и покоя: никаких разногласий, споров, вражды и ссор.

Жаль вас разочаровывать, но это нереально. Более того, если партнеры говорят, что никогда не ссорятся, я сразу настораживаюсь. Да, это правда: люди, которые создали

пространство пары, могут конфликтовать нечасто или небурно, потому что знают, как важно ставить свои отношения выше остального. Под остальным я подразумеваю и «третьих лишних», о которых шла речь в предыдущей главе, и собственные намерения, такие как желание доказать свою правоту или хорошо выглядеть в чужих глазах. В сущности, в личных интересах нет ничего плохого, только иногда они противоречат интересам отношений. Но даже надежное и безопасное пространство пары не гарантирует отсутствия разногласий.

Таким образом, успешное партнерство не то, где пара научилась любой ценой избегать ссор, а, скорее, то, где партнеры произвели необходимую перенастройку и овладели искусством правильно ссориться.

Звучит парадоксально, но это действительно так. Положа руку на сердце, могу сказать: если вы научитесь правильно ссориться, то станете счастливее, а ваши отношения будут более надежными. Вместо того чтобы разрушить пространство пары, небольшой конфликт лишь укрепит его. Из всех аспектов отношений, описанных в нашем «руководстве пользователя», умение грамотно ссориться, пожалуй, самое важное для вашего выживания!

В этой главе мы рассмотрим разные способы правильно ссориться: как в подходящий момент поднять флаг дружелюбия, как оставаться в игровой зоне, как научиться читать своего партнера, как не замечать сор под ковер и вообще конфликтовать с умом.

ПРЕСЕКИТЕ ССОРУ В ЗАРОДЫШЕ

Прежде чем мы рассмотрим, как правильно ссориться, давайте выясним, как постараться избежать столкновения. Я уже говорил, что нет смысла любой ценой уходить от проблемы. Однако нет ничего плохого и в том, чтобы пресечь ненужный скандал в зародыше.

ПОДНИМИТЕ ФЛАГ ДРУЖЕЛЮБИЯ

Один из лучших способов избежать ссоры (особенно в условиях нарастающего стресса) — быстро поднять флаг дружелюбия. Это может быть чей угодно жест, ваш или партнера, что на самом деле неважно. Главное, чтобы кто-то сделал первый шаг.

Как вы помните, важную роль в предотвращении боевых действий играет один из «дипломатов» по имени *развитый вагус*. Благодаря ему мы можем не только сделать глубокий вдох, прежде чем переходить к действиям, но и модулировать голос, выражая мирные намерения. До того как заговорить, потратьте лишнюю секунду на то, чтобы отрегулировать тон и громкость своего голоса. Другие наши «дипломаты», особенно орбитофронтальная кора, позволяющая ставить себя на чужое место, могут успокоить амигдалу, прежде чем та включит сигнал тревоги, оповещающий об опасности, которой на самом деле не существует. Покажите, что вы понимаете ход мыслей партнера, и предложите мирно обсудить разногласия. Назовите спутника знакомым ласковым именем — это покажет, что вы по-прежнему любите его и не собираетесь ссориться. Все остальные «дипломаты»

помогают нам изменить выражение лица и вывести визави из стресса. Искренняя улыбка способна убедить в добрых намерениях лучше всяких слов.

Звучит глупо? Не думаю. В главе 4 мы видели, как Пол и Барбара используют улыбку, взгляд и прикосновение, чтобы успокоить своих «кроманьонцев» и выразить друг другу поддержку. Можете опробовать эту технику в любой момент, хотя в разгаре жаркого спора она не всегда срабатывает. И все же людям удастся избежать многих ссор с помощью дружеской улыбки, своевременного прикосновения и успокаивающего тона.

СЛОВА, СЛОВА

Поднимая флаг дружелюбия, вы, по сути, выбираете короткий путь. Вы пропускаете все обидные слова, которые можете наговорить друг другу в пылу ссоры, и используете для коммуникации всего один жест. Это может произойти даже во время выяснения отношений. Иногда, когда вы явно зашли в тупик, самое эффективное, что вы можете сделать, это просто... замолчать.

Я имею в виду буквально. Перестаньте говорить. Осознайте, что ваши «кроманьонцы» считают, будто вам угрожает опасность, и вы просто не сможете сказать ничего межличностно ценного, пока на связь снова не выйдут «дипломаты».

Как вы помните, левое полушарие мозга отвечает за логику и вербальность. Оно специализируется на обработке конкретизированной информации и охотно обращает внимание на все мелочи, которые могут привести к ссоре.

В лучшем случае оно способно отсеять детали и уладить спор, в худшем (под управлением «кроманьонцев», в первую очередь амигдалы) — будет извергать фонтаны пустой болтовни. Слова, вылетающие от партнеров, которые считают, что им угрожает опасность, — это мусор, бесполезное сотрясение воздуха, единственная цель которого — остановить нападение или отразить агрессию. Создается впечатление, что в этот момент взаимодействуют только амигдалы двух человек, совершенно не способные на гибкость, вдумчивость, оригинальность или последовательность. От всего, что вы наговорите в этой ситуации, все равно придется отказаться позднее, когда станет ясно, что ваши амигдалы наломали дров и теперь нужно с этим разбираться.

Именно поэтому я предлагаю вам попробовать переключить партнера на дружелюбное общение, убедив, что ему ничего не угрожает. Если сможете это сделать, вы остановите ссору.

Упражнение «ПРЕКРАТИТЕ СЛОВЕСНЫЙ ПОТОК»

В следующий раз, когда начнете ссориться, проверьте, удастся ли вам изменить ситуацию, остановив поток слов.

1. Заранее договоритесь, что один из вас постарается прекратить перебранку и изменить направление беседы. При этом важно условиться об этом именно заблаговременно, чтобы каждый взял на себя ответственность за эти изменения, а не рассчитывал на другого.

2. Когда начнете ссориться, обратите внимание, как вы разговариваете друг с другом. Если обнаружите, что раздраженно препираетесь о том, кто, что и когда сказал, или один обвиняет другого в том, что он всегда был таким занудой и за все эти годы совершенно не изменился и тому подобное, значит, вы втянулись в пустую перебранку. Пора остановиться.
3. Теперь попробуйте изменить ситуацию. Например, можете поднять флаг дружелюбия («Похоже, я не помогаю решить этот вопрос»). Или сделайте движение вперед, ласково прикоснитесь к партнеру и скажите: «Извини, я только ухудшаю ситуацию» или «Я люблю тебя, и мне не стоило начинать разговор обо всех этих вещах».
4. После того как вы скорректировали курс, не начинайте снова впустую сотрясать воздух. Вместо этого подведите итог и сообщите его короткой фразой. Почему короткой? Потому что «кроманьонцы» не способны воспринимать сложные словесные конструкции, а «дипломаты» еще не вернулись в строй. Постарайтесь сделать так, чтобы ваша вербальная коммуникация была краткой и нежной (ключевое слово — *нежной*). Пользуйтесь не только теми приемами, которые работают для вас, но и теми, которые работают для вашего партнера!

ОСТАВАЙТЕСЬ В ИГРОВОЙ ЗОНЕ

Работая с парами, я обнаружил, что многие партнеры, не умеющие правильно ссориться, еще в детстве не научились участвовать в шуточных потасовках. Шуточная возня

и игры в «куча-мала» чрезвычайно важны как для мальчиков, так и для девочек.

Подобные игры наблюдаются у всех млекопитающих, особенно у их малышей. Люди в этом смысле уникальны, поскольку самые первые игры для нас устраивают основные опекуны, причем ведут их на близком расстоянии, с участием глаз и голоса. Мамы с малышами могут бесконечно играть, болтать, ворковать и издавать другие звуки, при этом поддерживая непрерывный зрительный контакт. Мышата, котята и щенки так не делают. Они просто устраивают возню и «свалку». Может показаться, что они дерутся, но на самом деле это веселая игра, в которой нет явных победителей или проигравших.

У людей этап шуточной возни обычно наступает позже. Дети часто играют с братьями или сестрами, постепенно осваиваясь с собственными силами и учась воздействовать на тело другого человека. Мы узнаём, как сильно нужно толкать и тянуть, как сказать кому-то, чтобы он не тянул и не толкал так сильно, и так далее. В игре может присутствовать определенный элемент соревновательности, но в целом она остается веселой и доброй. В детстве «якоря» часто играют свободнее, чем «острова» и «волны», которых, как правило, сдерживает неуверенность. Эта закономерность может проявляться и в дальнейшей жизни.

УРОК ИГРЫ: БЕЗ ПРОИГРАВШИХ

Умение правильно играть в детстве помогает нам правильно ссориться во взрослом возрасте. Уверенные друг в друге партнеры знают, что хорошая перебранка не выходит

за пределы игровой площадки. Они не позволяют шуточной потасовке превратиться в настоящую драку. В их перепалке сохраняется ощущение игривости и дружелюбия. В конце концов, играть — это весело. Когда мы по-дружески играем, совсем не обязательно объявлять кого-то победителем или назначать проигравшим.

Как этого добиться? Положение могут спасти ваши «дипломаты», потому что, если верх одержит армия «кроманьонцев», войны не избежать!

По этой причине вам с партнером нужно внимательно прислушиваться к тому, что говорят «дипломаты». А они транслируют примерно следующее: «Все в порядке. Все выживут. Просто расслабьтесь! Вы любите друг друга, помните? Эта ссора не угрожает отношениям».

Прислушавшись к этому сообщению, вы можете изменить свои базовые настройки, ориентирующие вас в первую очередь на вражду. Вы с партнером можете разработать особую систему коммуникации, чтобы сдерживать «кроманьонцев» и проводить раунды только на дружественной территории. В главе 7 мы видели, как Ланда и Перри пользуются лишь им понятным языком, чтобы общаться в присутствии посторонних. Я предлагаю сделать нечто похожее. Нельзя рассчитывать, что вы сможете превратить ссору в игру, если заранее не подготовили для этого почву, так что обсудите, что вы хотите чувствовать и как намерены общаться, если конфликт действительно произойдет. Вместе разработайте правила этой игры. Изучите знаки и сигналы (кивки, подмигивания и т. д.), которыми вы пользуетесь, когда нет разногласий, и попробуйте задействовать их, как только напряжение начнет нарастать.

Если вы действительно уверены, что ни один из вас не окажется в проигрыше, тогда даже в ссоре сможете вести себя более расслабленно. Вы будете чувствовать, когда лучше преследовать, а когда — отступить. Менее уверенные друг в друге партнеры часто воспринимают отступление как сдачу позиций. Для них это означает поражение, быть может даже унижительное. Но у уверенных друг в друге партнеров все иначе. Они знают, что их отношения продлятся еще очень долго, поэтому свободно опускают щит даже во время скандала.

Упражнение «ПОИГРАЙ СО МНОЙ!»

Когда вы вдвоем в последний раз устраивали «свалку», участвовали в шуточной потасовке? Может быть... никогда? Что ж, пора закатать рукава и убрать подальше все острые предметы!

1. Найдите безопасное место, где оба можете свободно двигаться, не рискуя получить травму. Подойдут газон под открытым небом, большая двуспальная кровать, мягкий ковер или даже широкий гимнастический коврик.
2. Прежде чем начать, обсудите основные правила. Например, если кто-то скажет «стоп!» — вы должны немедленно остановиться. Если какое-то действие кажется небезопасным — например, когда вас держат вверх ногами, — с самого начала договоритесь, что никто не будет этого делать.
3. Лягте вместе на кровать (ковер, лужайку и т. д.) и играйте. Вы можете толкаться и тянуть, кататься и сворачиваться

клубком. Издавайте все звуки, какие захотите, но старайтесь не разговаривать, потому что это отвлечет внимание от физического аспекта происходящего. При необходимости можете позже все проанализировать.

«ЧИТАЙТЕ» ПАРТНЕРА

Одна из важнейших составляющих правильной ссоры — умение «читать» партнера, знать, что он чувствует, думает или собирается делать в каждый конкретный момент. Мы можем не осознавать, когда что-то идет не так, но часто ощущаем это всем телом. Почему-то мы испытываем в этот момент некий труднообъяснимый дискомфорт. Пожалуй, самый надежный способ считывать близкого человека — внимательно наблюдать за ним. Глядя на своего избранника, мы воспринимаем непрерывный поток быстро меняющейся информации: увлажнившиеся глаза, легкое вздрагивание, намек на улыбку, изгиб губ. Даже едва заметные сигналы мгновенно передаются сначала «кроманьонцам», а затем «дипломатам». И, как мы видели в главе 2, очень важную роль в этом процессе играет амигдала.

Люди в состоянии стресса часто физически отворачиваются друг от друга. Это большая ошибка. Утратив непрерывный зрительный контакт, каждый из партнеров, вместо того чтобы наблюдать за происходящим в режиме реального времени, пытается, образно говоря, воссоздать картину по хранящимся в сознании архивным материалам. Когда вы отводите взгляд, «дипломаты» лишаются жизненно важной информации, и в результате

верх берут «кроманьонцы». И тогда партнеры отдаляются друг от друга (даже если физически продолжают находиться рядом) и переходят в состояние повышенной боевой готовности. В некоторых случаях ошибкой может стать просто неудачное расположение в пространстве. Когда они не повернуты лицом к лицу или стоят не очень близко (дальше метра) друг к другу, намного труднее точно «прочитать» человека. Незначительная размолвка может быстро перерасти в серьезную проблему, если партнеры разговаривают в автомобиле или идут бок о бок (вспомните пример Леи и Франклина в главе 2, когда они поссорились в машине). Именно поэтому я не рекомендую парам обсуждать важные или эмоционально острые вопросы, если они не могут при этом поддерживать зрительный контакт и четко воспринимать сигналы, подаваемые друг другу. Зачем вручать амигдале лишние преимущества?

Иногда, если вы хотите выяснить отношения с партнером, может возникнуть соблазн поговорить об этом по телефону, не дожидаясь личной встречи. Не устаю повторять: это очень плохая идея! Если вы слышите только голос человека, не имея тех преимуществ, которые дает зрение, это способно ввести в заблуждение. Если «кроманьонцы» перейдут в состояние повышенной боевой готовности, может вспыхнуть ссора, которой вполне реально было избежать, изучай вы в этот момент лицо партнера и отраженную на нем симпатию. Голоса, а тем более просто письменного сообщения решительно недостаточно, когда примитивные части мозга выходят на тропу войны.

ОПАСНОСТИ ЦИФРОВОЙ ССОРЫ

Еще более неудачная идея — пытаться выяснить отношения с помощью электронной почты или эсэмэсок. Многие пары активно пользуются этими средствами, и, конечно же, они незаменимы, когда речь идет о поддержании соглашения 24/7, о котором мы говорили в главе 6. Но будьте с ними осторожны, если в воздухе витают разногласия или хотя бы намеки на них. Я видел, как бесчисленное количество пар, начав обсуждать деликатные вопросы в переписке, навлекали на себя беду просто потому, что им не удавалось понять тона, намерения или чувств друг друга.

Рассмотрим пример Джилл и Кэрол — им по двадцать пять лет, обе учатся на последнем курсе и любят в течение дня перебрасываться эсэмэсками. Мобильный телефон помогает им поддерживать тесную связь. Это отлично работает, когда они чувствуют себя комфортно как по отдельности, так и в качестве пары, но если одна из них ощущает неуверенность, то текстовые сообщения способны сильно ухудшить положение. Иногда даже смайлики можно ошибочно истолковать как выражение вражды или издевки.

Ниже приведена переписка Джилл и Кэрол, спровоцировавшая размолвку между ними.

Джилл: «Хочу тебя прямо сейчас».

Кэрол: «Не могу говорить».

Джилл: «Я и не прошу тебя “говорить”».

Кэрол: «Что?!»

Джилл: «Проехали, забудь».

Кэрол: «Я на совещании, давай позже».

Джилл: «Позже будет поздно. Пока-пока ;)».

Кэрол: «Так, я начинаю злиться, что еще за ;)?»

Джилл: «Все, мне пора».

Поскольку Кэрол подумала, что Джилл отмахивается от нее, она не пришла на свидание вечером, хотя подруги собирались вместе поужинать. Она ждала, пока Джилл разъяснит, что та имела в виду в своем сообщении. Но поскольку в электронной переписке слишком легко неправильно понять или вообще не заметить эмоции, Джилл не осознавала, что расстроила свою партнершу, а потом вообще забыла об этих сообщениях. Поздно вечером, когда они наконец встретились лицом к лицу, «кроманьонцы» обеих были взвинчены до предела и готовы к драке.

Кэрол и Джилл могли бы избежать ссоры, если бы учитывали некоторые особенности эсэмэс-переписки. Если они и дальше будут обмениваться текстовыми сообщениями, им следует понять, как важно оперативно и убедительно подтверждать свои дружелюбные намерения (для этого можно писать, звонить или договориться о встрече, чтобы увидеться как можно скорее).

Упражнение «ПРОЧТИ» МЕНЯ»

Это упражнение похоже на игру в эмоции, о которой шла речь в главе 4. На этот раз вы по очереди читаете эмоции друг друга.

1. Попросите партнера выбрать эмоцию и «погрузиться в нее», при этом ничего не говоря и не делая каких-либо энергичных движений. Его задача — передать эту эмоцию с помощью мимики, позы или жестов, но не более того.

2. Ваша задача — считать эмоцию партнера. Проверьте, насколько точно вы сможете угадать, какую именно эмоцию он выражает.
3. Поменяйтесь ролями. Вы выбираете эмоцию и разыгрываете ее, а партнер пытается ее распознать.
4. Можете начать с простых и ярких эмоций, таких как злость, радость, грусть, страх, удивление. Если хотите усложнить игру, попробуйте выразить более тонкие или сложные чувства: разочарование, отверженность, облегчение, пренебрежение, ревность, вину, стыд, беспомощность, доверие.

ССОРЬТЕСЬ С УМОМ

До сих пор мы говорили о том, что в правильной ссоре «дипломаты» управляют «кроманьонцами». Если вам удалось этого добиться — по-настоящему, независимо от того, как ведет себя партнер в конкретный момент, — шансы на то, что ваши отношения выдержат это испытание, очень высоки.

Но вы заслуживаете большего, чем просто терпеть и выдерживать: вы достойны гармоничных благополучных отношений. Именно поэтому в союзах, основанных на взаимности, партнеры должны управлять не только собственными «кроманьонцами», но и присматривать за чужими. Помните умный и примитивный вагусы? Умный вагус поддерживает нашу социальную активность, а примитивный нет. Каждый в паре должен убедиться, что умный вагус (и все остальные «дипломаты») близкого человека надлежащим образом исполняет свои обязанности.

Убедитесь, что вы нормально дышите, контролируете тон своего голоса, а мышцы расслаблены. По сути, вы объединяете ресурсы «дипломатов» с обеих сторон. Если у кого-то из вас плохой день, другой приходит ему на помощь. И наоборот. Вы следите за настроением визави. Во время бурного спора отмечаете момент, когда пора остановиться. Вы знаете, когда стоит прекратить обсуждение, сменить тему или отвлечь избранника. Иногда лучше ненадолго отложить вопрос, чтобы у обоих была возможность остыть. Однако не нужно уходить из комнаты, класть трубку или отворачиваться. В этом случае партнер может истолковать ваши действия как пренебрежение. Убедитесь, что оба согласны на тайм-аут — скажем, двадцать — тридцать минут, чтобы прийти в себя. Все это я и называю *ссориться с умом*.

Ссориться с умом — это прерогатива «дипломатов», их работа и цель. Благодаря этому им удастся оставаться в строю до самого окончания ссоры. Помните, только на «дипломатов» можно повлиять, только их можно уговорить, убедить или соблазнить. «Кроманьонцев» не интересует сохранение отношений, их волнует лишь выживание. Следовательно, будет лучше, если примитивные части вашего мозга будут не единственными, кто сохранит дееспособность к моменту разрешения конфликта.

Пары, которые ссорятся с умом, стремятся к результату, который позволит обоим выйти победителями. Они говорят друг другу: «Это должно нравиться нам обоим», или «Я буду счастлив, только если ты тоже счастлива», или «Мы вместе». В то же время они не боятся обсуждать ситуацию: «С *нами* все в порядке, но то, что сейчас произошло, никуда не годится», или «Ты прелесть, но я собираюсь

добиться своего», или «Я люблю тебя, но сегодня ты ведешь себя как “заноза в заднице”, и я думаю, ты это знаешь». Они могут сказать все это, потому что их «дипломаты» понимают, как поднять флаг дружелюбия и следить за тем, чтобы никто не выходил за пределы игровой зоны.

ХОРОШО ДЛЯ МЕНЯ, ХОРОШО ДЛЯ ТЕБЯ

Очень многие люди, с которыми я работал, считают, что их избранник должен иметь определенные понятия об устройстве и развитии отношений. Создается впечатление, что они изначально ожидают получить полностью подготовленного и заранее обученного всему необходимому партнера. Им не приходит в голову, что нужно учить друг друга или даже воспитывать, если в свое время это не сделали их родители. И если вы считаете, что спутник должен всегда и во всем разделять ваши взгляды и ценности, боюсь, получите болезненную утрату иллюзий, разочарование и гнев.

«Почему ты не *хочешь* сделать это для меня?» — говорит один партнер другому, пытаюсь убедить.

«Но так никто не делает!» — заявляет тот в надежде отговорить свою вторую половину от определенных поступков.

«Мы поженились не для того, чтобы ты...» — говорит еще кто-то, наставляя избранника на путь истинный.

Во всех этих случаях один из партнеров пытается навязать свою волю другому, заставив его делать то, что он хочет. Они говорят так, будто между ними уже существует некое взаимное соглашение. Но если внимательно прислушаться, нетрудно заметить, что на самом деле эти люди

выражают собственные интересы, выдавая их за нечто полезное для отношений. Часто это выливается в самое настоящее давление.

Правда, есть способ лучше. Вместо того чтобы угрожать спутнику, запугивать или манипулировать им, заставляя или запрещая что-либо делать, можно использовать положительное влияние. Помните, что в «руководстве пользователя», посвященном вашим отношениям, содержится множество сведений о предпочтениях партнера. Используйте эту информацию оптимальным образом — во благо, а не во зло. В этом случае благо означает то, что хорошо для обоих. Личные интересы по-прежнему существуют, но они заключены внутри высшего блага отношений, поэтому, когда вы ссоритесь, никто не проигрывает, но все выигрывают.

Давайте посмотрим, как это может происходить, на примере одной пары.

В ПОИСКАХ ЧЕСТНОЙ СДЕЛКИ

Донна и Шон, пара за пятьдесят, приглашены на пафосное светское мероприятие в высокотехнологичную компанию, где работает женщина. Она каждый раз просит мужа пойти с ней, но тот всегда отказывается. Шон — ландшафтный дизайнер — терпеть не может подобные собрания и не скрывает этого. В глубине души Донна считает, что его сопротивление говорит о его равнодушии к жене — если она ему действительно безразлична, он должен понимать, что подобные мероприятия важны для ее карьеры. Шон, в свою очередь, считает проявлением нечуткости

и равнодушия то, что она продолжает настаивать, хотя ему скучно среди ее коллег-инженеров. Если он действительно ей небезразличен, она давно оставила бы его в покое.

Давайте рассмотрим несколько вариантов поведения пары в этой ситуации.

СЦЕНАРИЙ № 1

Услышав просьбу, Шон закатывает глаза, и Донна тут же выходит из себя.

— По-моему, это несправедливо, — возмущается она. — Мы договаривались, что будем поддерживать друг друга в том, что касается нашей работы, а это моя работа. Не очень-то ты меня поддерживаешь.

— Ну, ты тоже не очень-то принимаешь во внимание меня и мои чувства, — привычно возражает Шон (подобные споры случаются у них регулярно). — Ты знаешь, что я терпеть не могу такие мероприятия, и то, что меня заставляют на них ходить, по-моему, несправедливо. Почему, когда я о чем-то прошу, ты можешь отказаться, а у меня такого права нет?

— О чем ты? Я всегда делаю то, что ты хочешь, — недовольно говорит Донна. — Мы же ходим смотреть твои дурацкие фильмы.

— Большое спасибо! Я не знал, что ты считаешь мои фильмы дурацкими. И потом, мы смотрим и те фильмы, которые нравятся тебе. Все эти глупые мелодрамы.

— Знаешь что? Просто забудь об этом! — раздраженно говорит Донна. — Я пойду одна.

И выходит из комнаты.

Несколько секунд спустя Шон кричит:

— Хорошо! Я пойду с тобой.

Донна кричит в ответ из другой комнаты:

— Не надо делать мне одолжений, и тогда я тоже не буду их делать, хорошо?

В последнюю минуту Шон решает пойти. Донна рада, что ей не придется быть на вечере одной. В то же время она чувствует смутную тревогу. За свою победу ей обязательно придется чем-то заплатить.

СЦЕНАРИЙ № 2

Донна приглашает Шона на вечеринку и замечает его недовольство. Она устала тратить силы и энергию на уговоры, поэтому говорит:

— Знаешь, мне обязательно нужно быть сегодня на этом вечере. Я могу пойти одна. А ты делай что хочешь.

Шон удивленно смотрит на нее.

— Правда? Это серьезно?

Донна, помедлив, отвечает:

— Конечно.

— Отлично! — говорит Шон.

Перед выходом Донна видит, что Шон устроился на диване и смотрит свою любимую телепередачу. Он доволен, но она явно нет.

— Ну пока, — отрывисто говорит она, не обняв и не поцеловав его на прощание.

— Пока! — кричит он ей вслед, не обращая внимания на явные сигналы неудовольствия. — Желаю тебе хорошо провести время! Буду ждать тебя здесь.

Хотя Шон рад, что его оставили в покое, он не может избавиться от ощущения, что за свою победу ему обязательно придется чем-то заплатить.

СЦЕНАРИЙ № 3

Шон решительно заявляет:

— Я действительно очень-очень не хочу идти сегодня на этот вечер.

— Я все понимаю, правда, — отвечает Донна. — Но это очень важно для меня.

— Это всегда важно для тебя, Донна, — возражает Шон. — А как насчет меня? Мои чувства для тебя важны?

— Конечно, — говорит Донна. — Ну хорошо, как я могу тебе это компенсировать?

— Что ты имеешь в виду? — удивленно спрашивает Шон.

Донна садится рядом с Шоном и заглядывает ему в глаза.

— Как насчет такого варианта? Если ты идешь со мной сегодня вечером, завтра мы отправляемся в кино на тот боевик, который ты давно хотел посмотреть.

Шон задумывается, подняв брови, и это свидетельствует, что он серьезно воспринял ее предложение.

— Неплохо, но, думаю, этого недостаточно, — наконец отвечает он.

Настает очередь Донны задуматься.

— Хорошо, — говорит она через мгновение, — а если так? Сегодня мы уйдем с вечеринки, когда ты захочешь, но при условии, что я успею со всеми пообщаться и моего ухода не заметят. А когда мы вернемся домой, я двадцать минут буду щекотать тебе спину.

— Целых двадцать минут? — Шон широко улыбается. — По рукам!

Донна улыбается в ответ.

— Но, — говорит она, поднимая вверх указательный палец, — ты весь вечер не должен ни на что жаловаться. Все еще согласен на такую сделку?

— Согласен! — отвечает Шон, потом целует ее и утаскивает на диван.

Они вдвоем отправляются на вечер, чувствуя себя счастливыми, и ни один из них не считает, что заключил невыгодное соглашение.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК В ПРОСТРАНСТВЕ ПАРЫ

Думаю, вполне очевидно, какой из сценариев предпочтительнее. Действительно, третий вариант — единственное справедливое решение. Но очень многие пары колеблются между первым и вторым сценариями: либо один партнер, либо другой заключают сделку на невыгодных для себя условиях. Это происходит, потому что они не знают основных правил ведения переговоров в пространстве пары.

Конечно, вполне естественно, что партнеры не всегда смотрят на вещи одинаково и не хотят все время заниматься одним и тем же. Например, не все любят боевики и не все принимают корпоративные вечеринки. Случается, что вы хотите потратить деньги на ужин в дорогом ресторане, а партнер предпочитает отложить их на поездку в отпуск. Или сегодня вы в настроении повидаться с родными своего избранника, а в следующий раз такого желания уже не будет. Вполне справедливо. Я хочу сказать, все это не должно быть проблемой.

И этого не будет, если вы научитесь эффективно вести переговоры. Коротко говоря, 1) ваши переговоры обязательно должны быть полностью симметричными; 2) торговаться — это нормально; 3) компромисс не должен оставлять одного из партнеров в проигрыше.

Считайте, что таким образом вы поддерживаете порядок в вашем пространстве пары.

В следующий раз, когда вы почувствуете, что ссора не за горами, вместо того чтобы ждать безоговорочного согласия со своим мнением, направьте объединенную энергию на выработку содержательного и приемлемого для обоих решения. Продолжайте переговоры, пока не определитесь. Вы не можете двигаться вперед, решать что-то или совершать какие-либо действия, пока оба не согласитесь, что выбранный вариант устраивает двоих.

О том, как это происходит, мы получили представление в сценарии № 3. В нем Донна и Шон вели переговоры как два «якоря». Когда «острова» попадают в ситуацию, где каждый хочет делать что-то свое, единственное очевидное решение для них — пойти разными путями. Мы видели это в варианте № 2. Либо, как в сценарии № 1, один партнер может заставить другого подчиниться. Это путь «волны».

В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Одни затруднения между партнерами можно разрешить сразу, другие — только со временем. Какие-то проблемы могут так и остаться нерешенными и всегда будут потенциальным источником конфликта. В сущности, поскольку

ни один мозг не похож на другой, вероятность того, что два человека смогут прийти к согласию абсолютно по всем вопросам, исчезающе мала. Джон Готтман*, исследователь и специалист по вопросам брака, считает, что парам не нужно стремиться разрешить все конфликты, просто необходимо научиться эффективно работать с ними (Gottman & Silver, 2004). Готов с этим согласиться. Пары, не планирующие расставаться, умеют правильно играть и ссориться, не испытывают страх, уверены в устойчивости своих отношений и не пытаются избежать конфликтов.

НЕ ЗАМЕТАЙТЕ СОР ПОД КОВЕР

Деннис и Кэтлин — опытные бойцы. Они привыкли внимательно наблюдать друг за другом, особенно когда обсуждают важные или болезненные для одного из них темы. У них есть правило: никогда не избегать разговора, каким бы трудным он ни был. Когда они ссорятся, ни один не боится, что другой заставит его отступить или замолчать. Они также не транслируют во время спора скрытые послания в виде жалоб и тому подобного. Если Кэтлин нужно обсудить с Деннисом какой-то неприятный для него вопрос, она делает это быстро и без церемоний. Это своего рода дружеская игра в «ударил и убежал», стратегия, с которой оба согласны и которая им полностью подходит.

* Джон Готтман — американский психолог и клиницист, профессор психологии Вашингтонского университета в Сиэтле, оратор, писатель. В 2007 году признан одним из десяти самых влиятельных терапевтов последней четверти века. *Прим. ред.*

Например, как-то вечером они ужинали вдвоем и не-принужденно болтали о каких-то пустяках. Внезапно, глядя Деннису в глаза, Кэтлин сказала:

— Мы должны поговорить о твоей ситуации с работой.

Она имеет в виду недавнее понижение Денниса в должности и его обещание найти другое место. Кэтлин знает, что это вызовет у него реакцию стыда.

Муж опускает голову, прерывая зрительный контакт с ней.

— Я знаю. Нам обязательно говорить об этом прямо сейчас?

— Нет, — быстро отвечает она, — но мы все-таки должны об этом как-нибудь поговорить, хорошо?

Затем тема меняется. Деннис быстро приходит в себя, и они продолжают приятно ужинать. Вечером в тот же день, когда они готовятся ко сну, Кэтлин говорит:

— Кстати, о твоей работе...

Деннис вздыхает:

— О господи. Дорогая, не надо, я не хочу говорить об этом *сейчас*.

Кэтлин целует его и смотрит в глаза.

— Милый, я знаю, что ты не хочешь об этом говорить, но мы не можем избегать этой темы вечно. Заговори со мной об этом завтра, или я сама это сделаю, хорошо?

— Хорошо, — говорит он, улыбаясь ей в ответ.

На следующий день разговор действительно происходит. Деннис еще не до конца разобрался в своих чувствах по поводу работы, и ему все еще трудно говорить на эту тему. Однако никто не может усомниться в том, что эти партнеры полностью поддерживают друг друга. Они не избегают важных

вопросов только потому, что им это не нравится, или потому, что ожидают негативной реакции. Скорее, выступают в роли экспертов по своим отношениям (об этом шла речь в главе 4) и знают, как приободрить, утешить, вдохновить и поддержать близкого человека. Понятно, что они настроены на долгосрочные отношения, поэтому воспринимают любые ссоры лишь как незначительные кочки на дороге.

ПОМНИТЕ О ХОРОШЕМ, ЗАБУДЬТЕ О ПЛОХОМ

Если партнер часто напоминает вам о ваших обидных поступках, скорее всего, вы обычно отвечаете примерно так: «Почему ты всегда вспоминаешь такие вещи? Почему не можешь просто забыть об этом?»

Вы хотите двигаться дальше. Но приходило ли вам в голову, что именно вы помогли создать это воспоминание и не сделали ничего, чтобы вовремя его исправить?

Любое сильное чувство, положительное или отрицательное, остающееся в нашем сознании слишком долго, переносится в долговременную память. За преобразование краткосрочных воспоминаний в долгосрочные отвечают «дипломаты», в частности гиппокамп. Амигдала («кроманьонец», крайне озабоченный нашим выживанием) следит за тем, чтобы мы не забывали болезненные воспоминания. Так формируются обиды.

Если вы рассчитываете на длительные отношения, не стоит формировать и хранить обиды. Сделайте это, позволив «дипломатам» взять верх над «кроманьонцами». Исправьте плохие воспоминания, чтобы они стали хорошими. Кэтлин добила этого, настояв, чтобы Деннис

поговорил с ней о своей работе. Если бы она оставила попытки после того, как он в первый раз отказался обсуждать этот вопрос, у них обоих могли остаться плохие воспоминания: у Денниса они были бы связаны с самой работой, а у Кэтлин — с тем, что муж закрывается от нее, потому что слишком погружен в депрессию.

Попытайтесь переполюсовать воспоминания, прежде чем они отложатся в долговременной памяти в виде обид. Однако изменить их можно даже спустя годы. Я не утверждаю, что давние обиды испарятся по щелчку пальцев, но если вы с партнером готовы приложить усилия, то от них удастся избавиться.

УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК БЛАГОДАРНОСТИ»

Это упражнение — реплика японской практики самосозерцания под названием *найкан**. Возможно, оно покажется вам сложным, особенно если вы «волна», но попытаться все же стоит. Отведите на него не менее получаса.

1. Разделите лист бумаги на три столбца.
2. Вверху первого столбца напишите: «Что мне дал партнер». Составьте список всего, что получили от него

* Найкан (в пер. с *яп.* «интроспекция», буквально — «внутренний взгляд») — метод рефлексии, разработанный Исином Ёсимото. Идея заключается в том, чтобы заглянуть внутрь себя, проанализировать эмоции, мысли, тревоги и почувствовать благодарность, образуя таким образом новые поводы для нее. Еще одна задача метода — научить человека любить себя и принимать таким, какой он есть. В основу легла идеология дзёдо синсю, подразумевающая, что люди равны перед Буддой, поэтому спасение души возможно для всех в одинаковой степени. *Прим. ред.*

за последнюю неделю. Пишите конкретно и подробно, например «Вчера он приготовил мне блинчики на завтрак», а не «Он готовит». Не двигайтесь дальше, пока не перечислите все, что получили от близкого человека, — даже то, что ожидали по умолчанию. Самое главное, что он вам это дал.

3. Вверху следующего столбца напишите: «Что я дал партнеру». На его заполнение может уйти меньше времени. Тем не менее пишите так же конкретно и подробно.
4. Последний столбец назовите «Какие неприятности я доставил партнеру». Вас может удивить, что нет четвертой колонки о неприятностях, которые вам доставил партнер, но вы наверняка и так хорошо это знаете. Заполните третий столбец так же обстоятельно, как и первый. Пишите честно: хотите или нет, но вы порой доставляете неприятности и можете в чем-то обременять близкого человека.
5. Теперь изучите составленную табличку. Если вы все сделали правильно, первая и третья колонки должны быть длиннее, чем вторая. Обратите особое внимание на то, что вы получаете от партнера, но обычно принимаете как должное.
6. Возможно, вы захотите написать благодарственное письмо за три вещи, которые дал вам близкий человек. Вероятно, даже ощутите порыв написать письмо с извинениями за три неприятности, которые вы доставили ему. И наконец, попробуйте показать этот список партнеру. Если все пойдет хорошо, может быть, он тоже захочет выполнить это упражнение.

ВОСЬМОЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Восьмой принцип этой книги заключается в том, что *партнеры, которые хотят оставаться вместе, должны научиться правильно ссориться*. Когда вы общаетесь в пределах надежного и безопасного пространства пары, ссоры не угрожают вашему союзу. Вы улавливаете сигналы стресса, которые подает каждый из вас, и стараетесь как можно скорее исправить ситуацию. Вы не закрываете глаза на проблемы и не позволяете им накапливаться и усугубляться. Наоборот, быстро исправляете ошибки, чините сломанное и поднимаете флаг дружелюбия.

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Проигравших быть не должно. Конечно, никто не любит терпеть поражение, и я уверен, что вы с партнером не исключение. Иногда может возникнуть соблазн настоять на своем, записать на свой счет несколько лишних побед. Но, откровенно говоря, так ли важны личные интересы, если в результате ссоры близкий человек будет расстроен, огорчен и выбит из колеи? Вряд ли. Это пиррова победа.

Именно поэтому нужно освоить другие методы борьбы, научиться ссориться по-новому. Помните, что важно не окончательно разрешить конфликт, а сгладить его, не дав превратиться в бой без правил. Самое главное: когда вы ссоритесь, оба должны выиграть... или вместе проиграете. А это неприемлемый результат.

2. Сдаваться тоже нельзя. Позвольте пояснить: ссориться с умом не значит отказываться от своей позиции или личных интересов. Вы вступаете в борьбу с партнером, взаимодействуете решительно и без колебаний и в то же время готовы в чем-то уступить и проявить гибкость. Вы наступаете и отступаете, пока не найдете решение, которое одинаково устроит обоих. Вы берете то, с чем каждый из вас подходит к столу переговоров, и вместе создаете что-то новое, делающее жизнь легче и приятнее.
3. Каждый новый день приносит очередные конфликты. Когда я прошу вас правильно ссориться, подразумеваю, что ваши «дипломаты» должны присматривать за «кроманьонцами». Мы знаем, что это нелегко, особенно в пылу спора, поэтому не ждите стопроцентного успеха с первой попытки. И если в момент накала страстей забудете все, о чем я говорил, не опускайте руки. Завтра попробуйте снова.

*Любовь близко:
как заново пробудить
чувства через взгляд*

В предыдущей главе мы выяснили, как правильно ссориться и не доводить отношения до настоящей вражды. Пары, которые не умеют это делать, находятся в состоянии повышенной боевой готовности не только во время конфликта, но иногда и долгое время после него. Даже если на словах они объявили перемирие, их амигдалы втайне продолжают ждать атаки и готовы в любой момент перейти к боевым действиям. Это выглядит так, будто они окончательно и бесповоротно запрограммированы на вражду, без надежды на перенастройку. Другие пары могут научиться грамотно ссориться и обходиться в итоге без особых потерь. Они умеют читать друг друга, в нужный момент поднимать флаг дружелюбия и отзываться войска. Все это помогает им поддерживать относительно стабильные отношения. Но в конечном счете и эти пары могут остаться ни с чем, если их любовь почти

угаснет и они не смогут заново ее разжечь. Одно дело — правильно ссориться, и совершенно другое — правильно любить.

В этой главе мы выясним, как использовать своих «дипломатов» и «кроманьонцев», чтобы сделать выбор в пользу любви, а не вражды. Это означает полную и окончательную перенастройку. И это не так сложно, как может показаться. В конце концов, вы с партнером уже знаете, что значит чувствовать себя тесно связанными. Скорее всего, именно эта яркая искра любви и свела вас. Все, что вам нужно, — узнать, каким образом разжечь угасающий огонь или как не допустить его угасания.

СТРАСТЬ ВОЗНИКАЕТ НА РАССТОЯНИИ

Я часто говорю парам, которые хотят возродить и сохранить свою интимную связь, что страсть рождается на расстоянии, а любовь — вблизи. И советую не путать эти понятия и не делать ставку на страсть, чтобы заново разжечь романтику в отношениях. Эту ошибку совершают очень многие пары.

СТАНЬТЕ НЕЗНАКОМЦАМИ

Взгляните на Виктора и Татьяну. Обоим по пятьдесят пять лет, двое их детей-близнецов недавно уехали в колледж, и сейчас пара проводит наедине больше времени, чем за все предыдущие годы. Поначалу Татьяна с нетерпением ждала романтического отпуска, который они обещали друг другу. Но через несколько недель предвкушение уступило

место неожиданному беспокойству. Пока дети каждый день были рядом, она не замечала, как они отдалились с мужем. Разговоры за общим столом обычно вращались вокруг школьных уроков, спортивных секций и домашних заданий. И было легко не заметить, как мало на самом деле ее муж участвует в этих обсуждениях. К тому же он всегда был поглощен работой, и даже за обеденным столом его невозможно было представить без поднесенного к уху телефона.

Только теперь, когда они остались вдвоем, Татьяна осознала, насколько им не хватает близости. Это не значит, что они ссорятся или спорят. В отношениях нет никакого «негатива». За исключением, пожалуй, того, что они очень редко занимаются сексом. Но даже это ни один из них никогда вслух не признавал проблемой. Более того, Виктор часто выражает свою любовь, посылая жене цветы и необычные подарки, так же как в предыдущие годы: он всегда хотел, чтобы она чувствовала, что он не перестает ухаживать за ней.

Татьяна собирается поговорить с мужем, чтобы выяснить, смогут ли они спланировать отпуск, который поможет им возродить романтику в отношениях. Она знает, что он с нетерпением ждет предстоящей поездки и воспринимает ее как романтическое путешествие, поэтому не хочет казаться слишком придирчивой и всем недовольной.

— Ты подумал о том, куда мы поедем? — осторожно спрашивает она однажды вечером, когда они встают из-за стола, обменявшись за ужином всего парой фраз.

Лицо Виктора светлеет, и он поворачивается к ней, опуская телефон в карман.

— Я считаю, нам нужен номер люкс в пентхаусе в центре Манхэттена. Мы же всегда мечтали быть в центре событий. Утренние приемы, вечерние танцы, лучшие рестораны и музеи...

Татьяна останавливает его.

— Да, мы уже говорили об этом, и это может быть потрясающе, — отвечает она. — Но еще мы говорили об уютном домике с камином в штате Мэн. Может быть, остановиться на чем-нибудь более интимном, как ты думаешь?

Виктор морщится.

— Дорогая, — восклицает он, — это *наша* поездка, и мы можем ни в чем себе не отказывать. Мы провели достаточно времени в тихих домиках вместе с детьми, — он смеется, подхватывает ее и кружит в вальсе по гостиной. — Вот увидишь, это будет лучшее время в твоей жизни!

Татьяна чувствует неподдельное воодушевление мужа и не хочет его разочаровывать. Она говорит себе, что тихий отдых в штате Мэн вполне может стать предвестником катастрофы, беспощадно высветив ту пропасть, которая пролегла между ними. В то же время не может избавиться от ощущения, что экстравагантный отдых без единой свободной минуты — совсем не то, что им нужно, если они хотят снова сблизиться.

Эта пара неспособна постоянно поддерживать огонь любви. Оба даже не вполне осознают, что их очаг погас, не говоря уже о том, почему это произошло. Они относятся друг к другу почти как посторонние. Более того, Виктор намеренно культивирует такое отношение, полагая, что это поможет разжечь страсть и вернуть острые ощущения. Да, партнеры прожили в браке двадцать лет и ни разу

не задумывались о разводе. Но сейчас чувства еле теплятся, поскольку их любовь живет только на расстоянии. Они примирились с таким положением дел, потому что не знают, как поддерживать это состояние, находясь рядом.

КАК ОЦЕНИВАЮТ «КРОМАНЬОНЦЫ»: ПОИСК ЗНАКОМОГО И ПОНЯТНОГО

Конечно, партнеры не сразу становятся близки. В начале ухаживания, только заинтересовавшись друг другом, мы обычно держимся на некотором отдалении. Потенциальных партнеров мы оцениваем визуально по множеству факторов: телосложение, одежда, внешность, цвет волос и так далее.

Важную роль в этом процессе играет наш мозг. С помощью разных органов чувств он собирает информацию об окружающих в зависимости от того, далеко или близко они от нас. Например, замечая кого-то на другом конце комнаты, вы активируете систему дальнего зрения (которую иногда называют *дорсальный зрительный тракт*) и наблюдаете за ним, выясняя, движется он или остается неподвижным, приближается к вам или удаляется. Эта зрительная система работает в тандеме с амигдалой и другими «кроманьонцами», определяя, опасен человек или нет, привлекателен или нет и хотите ли вы, чтобы он приблизился. Помните: главная цель наших «кроманьонцев» — не быть убитыми. Кроме того, они кровно заинтересованы в воспроизводстве и сохранении вида. И поэтому они — главные специалисты в оценке потенциальных брачных партнеров и лучше всего делают это на расстоянии.

Когда дело касается выбора спутника жизни, наш мозг предпочитает простую нейробиологическую работу — другими словами, рассчитывает не перенапрягаться и иметь дело с чем-то знакомым и понятным. Человек, который кажется слишком чуждым и недоступным, создает дополнительную нагрузку, и это может оттолкнуть «кроманьонцев». Слишком чуждое, иное, неясное воспринимается как угроза. Если же объект изучения в целом оценивается как известный и понятный, но при этом имеет какие-то интригующие, пока не изученные черты, это порождает влечение, которое и толкает нас друг к другу. Затем, когда мы оказываемся на близком расстоянии, «дипломаты» получают возможность оценить обстановку и запустить процесс психобиологического анализа, чтобы определить, насколько этот человек соответствует нашим требованиям и подходит ли для долгосрочных отношений.

Таким образом, романтическая любовь должна пройти проверку и у «кроманьонцев», и у «дипломатов». Страсть проверяют только «кроманьонцы».

ЛЮБОВЬ ВОЗНИКАЕТ ВБЛИЗИ

Итак, что именно происходит, когда два человека находятся в непосредственной близости друг от друга? Что высекает между ними искры (я говорю не только о страсти)? Нужно подробнее изучить нейробиологические процессы при влюбленности, потому что точно такие же процессы играют важную роль в возрождении любви в отношениях любой длительности.

КАК ОЦЕНИВАЮТ «ДИПЛОМАТЫ»: БЛИЗКО И ЛИЧНОСТНО

Когда мы подходим ближе к потенциальному партнеру, у нас прежде всего активируются чувства ближнего действия. К ним относится в первую очередь зрительный поток крупного плана, который также называют *вентральным зрительным потоком*: он отвечает за изучение людей или объектов, признанных безопасными или требующих более внимательного наблюдения.

Останавливаясь на расстоянии около метра от человека, вы можете заметить, что ненадолго «зависаете», поскольку мозг в это время адаптируется к зрительному потоку крупного плана. Находясь в непосредственной близости от кого-то, вы прежде всего обращаете внимание на его лицо, отмечая малейшие сокращения лицевых мышц, калейдоскопические изменения тона кожи, движение глаз, расширение и сужение зрачков под влиянием импульсов нервной системы, взбудораженной вашим взаимодействием. Вы различаете больше деталей в лице и теле. Вблизи человек выглядит совсем не так, как на расстоянии.

Оказавшись рядом, большинство из нас в первую очередь изучают лицо собеседника, сосредоточившись сначала на губах, а затем на глазах. Поскольку правое полушарие мозга специализируется на социальном и эмоциональном восприятии, мы обычно больше смотрим на левый глаз визави (правое полушарие перекрестно связано с левой стороной тела). Наш взгляд скользит по треугольной траектории между ртом и глазами поочередно. Но в целом мы уделяем больше внимания левому глазу, ища в нем знаки, которые подтверждают, что

взаимодействие безопасно. Конечно, есть немало исключений. Так, в некоторых культурах прямой зрительный контакт считается невежливым или даже неприличным. Иногда люди, независимо от культурных установок, избегают смотреть в глаза из соображений безопасности, потому что неспособны воспринимать сигналы, подаваемые взглядом, и им легче отслеживать знаки по губам и другим частям тела.

Кроме того, при непосредственной близости активизируется еще одно чувство ближнего действия — обоняние. Мы оцениваем запах чужого тела на нескольких уровнях, начиная с самого очевидного — аромата духов, одеколона или мыла. Мы также можем слышать более тонкие запахи, произведенные нейроэндокринной системой и свидетельствующие о дружелюбии, сексуальном возбуждении, страхе и даже неприязни. Способны обмениваться кратким или продолжительным прикосновением. Более того, можем задействовать множество неявных и почти не поддающихся описанию способов чувственного восприятия — именно это происходит, когда кто-то говорит, например: «Я стоял рядом с ней и чувствовал, как сильно бьется мое сердце».

КАК МЫ ВЛЮБЛЯЕМСЯ

Мы влюбляемся на близком расстоянии. Я имею в виду настоящую любовь, а не романтические фантазии, направленные на далекий объект, и не обычное вожделение, маскирующееся под сильное чувство.

В возникновении настоящей любви важную роль играют глаза. Глядя в глаза партнеру, вы видите не только его суть, но и всю деятельность его нервной системы. Вы можете

наблюдать живую, захватывающую, постоянно меняющуюся внутреннюю картину: эмоции, настроение, восприятие реальности, присущие близкому человеку и определяющие его личность.

С возрастом тело начинает демонстрировать признаки увядания, это неизбежно. Наиболее очевидные из них, такие как изменение цвета волос, веса, осанки или подвижности, заметны на расстоянии. Если приблизить картинку, мы заметим другие признаки старения — морщинистую кожу и искривленные пальцы. Но обнаружили ли вы, что есть одна часть тела, чудесным образом словно неподвластная старению? Это глаза! Пока мы психически и эмоционально здоровы, они остаются красивыми, ясными и жизнерадостными. Они словно дают нам средство поддерживать нашу любовь вечно.

Пристальный взгляд на протяжении нескольких минут может помочь расслабиться, испытать ощущение безопасности, полностью погрузиться в происходящее здесь и сейчас. Влиятельный специалист по вопросам привязанности Дэниел Стерн* (Stern, 2004) называет это *моментом знакомства*.

ЗНАКОМИТЬСЯ С НОВА И С НОВА

Кенту и Сандре за пятьдесят. Они женаты уже двадцать пять лет и воспитали детей, которые сейчас живут отдельно. Оба сохраняют хорошую физическую форму,

* Дэниел Стерн — американский психиатр и теоретик психоанализа, доктор медицинских наук, почетный профессор психологии Женевского университета (Швейцария), адъюнкт-профессор психиатрии Корнельской медицинской школы. Специализировался на теории детского развития, автор книг. *Прим. ред.*

хотя не предпринимают никаких радикальных мер, чтобы замедлить естественный процесс старения. Многие их друзья делают пластические операции и инъекции, но эта пара, вопреки давлению окружения, не считает нужным сохранять молодость любой ценой.

В самом начале отношений Кент и Сандра поняли, что долгий взгляд в глаза способен с новой силой разжечь в обоих чувство любви. Кент говорит:

— Когда я смотрю Сэнди в глаза, мне кажется, что снова вижу ее впервые.

— Мне никогда не надоедает смотреть на Кента, — вторит ему Сандра. — Я вижу в его глазах так много всего, что не могу выразить словами.

Недавно Кент и Сандра заметили, что их друзья, жалующиеся на скуку и неудовлетворенность в длительных отношениях, избегают подолгу смотреть друг на друга. Эти пары часто говорят и шутят о том, что были бы не прочь завести роман с незнакомцами, которыми пока только восхищаются издалека, как будто это может решить их проблемы. Кент и Сандра задумались, не вызвана ли скука их друзей отчасти тем, что они давно не смотрят друг на друга и поэтому не могут возродить былые чувства.

Я склонен с этим согласиться. Действительно, отношения двух людей легко могут стать банальными и будничными, если эти люди держат дистанцию и живут с единожды сложившимися статичными представлениями друг о друге, которые легко поддерживать на расстоянии. Глядя в глаза друг другу вблизи, мы понимаем, что в каждом еще осталось что-то неизведанное. С близкого расстояния видим в глазах избранника нечто изначально странное и сложное.

Мы осознаем, насколько непохожи, и это снова пробуждает ощущение новизны и непредсказуемости. Новое и чуждое соединяются с хорошо знакомым в той самой нужной пропорции, которая позволяет заново разжечь любовь и взволновать чувства.

Упражнение
«БЛИЗКО, ДАЛЕКО И СНОВА БЛИЗКО»

Попробуйте выполнить это упражнение вместе с партнером. Вам понадобится большая комната или открытое пространство, где вы сможете остаться наедине. Я предлагаю выполнить это упражнение, когда вы встретитесь в конце дня, но можете проделать его в любое удобное для вас время.

1. Встаньте или сядьте в непосредственной близости друг от друга, на расстоянии не более полуметра. Спросите партнера, как прошел день. Пока слушаете и задаете уточняющие вопросы, обратите внимание на его глаза. Какие подсказки вы почерпнули из них? Проверьте, можете ли одновременно слушать вашего спутника и следить за его взглядом. Не смотрите просто так! Продолжайте изучать глаза партнера в поисках информации.
2. Через несколько минут, но до того как партнер закончит говорить, отойдите друг от друга. По возможности расстояние между вами должно быть 5–6 метров. Снова направьте внимание на глаза избранника. Чувствуете с ним такую же прочную связь, как раньше?

3. Наконец, закончите разговор, снова подойдя близко. Но на этот раз закройте глаза и используйте другие чувства ближнего действия — обоняние, осязание и, конечно, слух.
4. Поменяйтесь ролями и повторите шаги с первого по третий — теперь пусть партнер интересуется, как прошел ваш день.
5. Сравните наблюдения. Как отличается опыт общения вблизи (с открытыми и закрытыми глазами) и на расстоянии? В какой момент вы сильнее всего ощущали связь?

КАК СБЛИЗИТЬСЯ С «ОСТРОВОМ» И «ВОЛНОЙ»

Некоторым людям, особенно «островам» и «волнам», сложно находиться с партнерами на близком расстоянии. Они могут не улавливать важные сигналы, идущие от избранника, или улавливать их недостаточно быстро, или не знать, как оперативно исправить ситуацию, если что-то пошло не так. Однако для них не все потеряно: если партнер «волны» или «острова» способен выступить в роли компетентного менеджера отношений, он может восполнить недостатки своего избранника. Необязательно, чтобы оба были одинаково компетентными менеджерами, но если один из них в этом смысле совсем плох, другому придется работать за двоих.

КАК ВОЗРОДИТЬ ЧУВСТВА «ОСТРОВА»

Многие «острова» испытывают определенные трудности при близком контакте, хотя это может никак не проявляться в период ухаживания. «Остров», как следует

из его наименования, предпочитает смотреть внутрь себя либо вдаль.

Объяснение этого феномена следует искать в детстве. Многие «острова», будучи малышами, недополучили положительного физического контакта, той комфортной стимуляции, которую дает близость родителя, пристально глядящего в глаза младенцу, или же физические контакты были слишком бесцеремонными и неуместными. Повзрослев, они старательно избегают излишней (по их мнению) близости с партнерами. Эта антипатия может распространяться не только на продолжительные взгляды, но и на другие чувства ближнего действия — обоняние, вкус и осязание. Многие «острова» сообщают, что испытывают необъяснимое раздражение и даже тревогу, когда партнер пытается приблизиться к ним или продлить тесный физический контакт. Они могут одновременно чувствовать дискомфорт от вторжения в личное пространство и стыд за свою избегающую реакцию и пытаться скрыть это, уходя от контакта, выдумывая оправдания, замыкаясь или злясь.

Джадд — «остров», и он очень любил смотреть на Ирэн, когда они начали встречаться в колледже. Он влюбился в ее темно-зеленые глаза, всегда широко открытые, словно бесхитростно приглашающие его слиться с ней. «Такие красивые, такие чарующие, такие спокойные», — думал он.

Через два года после свадьбы что-то изменилось. Ее взгляд начал казаться ему напористым, агрессивным, назойливым. Суженные до размеров булавочной головки зрачки вызвали неприязнь. Он перестал смотреть в глаза жене. Предпочитал изучать ее издали, пока она общалась

с другими. Когда она искала физической близости, он испытывал раздражение. Звук ее голоса вызывал у него гнев, прикосновение заставляло отодвигаться. Он неприязненно реагировал на запах ее дыхания и кожи. Поцелуи больше не доставляли ему удовольствия, и он начал уклоняться от них, оставив в качестве исключения короткий чмок в губы.

Ирэн, тоже «остров», старалась не замечать происходящего. Она с головой ушла в работу и убедила себя, что они вступили в естественный этап супружеских отношений — именно это имеют в виду, когда говорят: «Медовый месяц закончился».

Джадд был в панике. Он не мог понять, из-за чего могло так резко измениться его чувственное восприятие? Неужели он разлюбил жену? Порой казалось, что это действительно так. Поскольку он избегал близкого контакта, у него не было возможности заново пробудить в себе любовь. Он не мог испытать по отношению к ней чувство интригующей новизны. Мужчина предполагал, что знает ее как свои пять пальцев. В то же время обнаружил, что его тянет к другим, меньше изученным женщинам. Время от времени он заводил интрижки и романы на одну ночь и снова переживал то волнение и предвкушение романтики и секса, которые были у него поначалу с Ирэн. Но всякий раз, когда женщина становилась слишком требовательной или настаивала на продолжении отношений, мужчина начинал испытывать к ней такую же неприязнь и быстро прекращал всякое общение.

Джадд был вынужден признать свою проблему, когда Ирэн обнаружила, что он ей изменяет, и выгнала его из дома.

После двух недель болезненной разлуки мужчина признал свои ошибки и умолял жену дать ему второй шанс. Ирэн согласилась на примирение. У пары наступил новый «медовый месяц». Джадд снова с удовольствием смотрел в ее темно-зеленые глаза, снова восхищался ее запахом, вкусом и прикосновениями. Звук ее голоса согревал его, как раньше. Под влиянием обновленного чувства любви к Ирэн ему оказалось нетрудно снова завоевать себе место в доме. Но вскоре после этого неприязнь вернулась.

«Что со мной не так?» — безмолвно переживал он днем и ночью.

К счастью, на этот раз Ирэн осознала ситуацию и смогла убедить Джадда пойти вдвоем на сеанс парной терапии, чтобы вместе решить серьезные проблемы, с которыми им не удавалось разобраться поодиночке.

КАК ВОЗРОДИТЬ ЧУВСТВА «ВОЛНЫ»

В отличие от «островов», «волны», как правило, не испытывают дискомфорта от тесных контактов и даже активно стремятся к продолжительной физической близости. «Волны», скорее всего, не будут уклоняться от партнера, если только в прошлом не перенесли физическую или сексуальную травму — в этом случае они могут одновременно и жаждать близости, и избегать ее.

Поскольку «волны» стремятся к тесному контакту, они могут казаться партнеру излишне навязчивыми и даже угрожающими, особенно если тот — «остров», чувствительно реагирующий на попытки приблизиться. «Волны»

могут не осознавать, какое действие оказывают на партнера, а значит, не пытаются исправить ошибки.

В отличие от «островов», «волны», как правило, получали в детстве достаточно физического контакта и нередко имеют ясные воспоминания о том, как родители смотрели им в глаза. В период ухаживания призывное поведение «волны», стремящейся к физической близости, может выглядеть чрезвычайно привлекательно и соблазнительно. Но стоит завязаться прочным отношениям, и «волна» начинает бояться, что ее отвергнут, бросят или накажут (страхи могут быть как реальными, так и воображаемыми). Обостренное предчувствие разрыва может заставить «волну» первой отказаться от партнера и помешать возродить начавшую гаснуть любовь.

Консуэла — «волна», и роман с Хосе был для нее воплощением мечты наяву. Он (тоже «волна») был смелым и обаятельным и любил повеселиться. У них, по ее словам, «потрясающий!» секс. Она влюбилась без памяти.

После свадьбы Консуэла начала замечать, что Хосе понемногу отдаляется от нее и избегает тесного контакта. Например, однажды вечером они ужинали в любимом ресторане и говорили, что было бы неплохо в следующие выходные навестить ее родителей, как вдруг Хосе резко отвел взгляд.

Девушка сразу заметила это, но ничего не сказала, опасаясь, что он может использовать это как предлог и не навещать ее родственников. Она знала, что он, в отличие от нее, не любит бывать у них слишком часто.

Однако позже вечером, когда они ложились спать, все же решилась заговорить о том, что не давало ей покоя.

— Почему ты так вел себя за ужином? — спросила она.

Хосе ошеломленно посмотрел на нее.

— О чем ты говоришь?

— Когда мы обсуждали поездку к моим родителям.

Ты не смотрел мне в глаза.

— Разве? Я смотрел на тебя. Я *всегда* смотрю на тебя.

Консуэла стала настаивать, что он не смотрел ей в глаза, и Хосе занял оборонительную позицию.

— Ну, значит, я вынимал кости из рыбы, — сказал он. — Или ты хотела, чтобы я подавился и умер?

Консуэла выключила свет и легла в постель, повернувшись к нему спиной.

«Что произошло? — молча отчаивалась она. — Чем я могла вызвать эти перемены?»

За этой размолвкой последовали другие. Каждый раз Хосе категорически отрицал, что испытывает к ней негативные чувства. Он утверждал, что любит ее даже больше, чем до свадьбы.

Но Консуэла не верила. Она начала замечать во взгляде неприязнь и отчуждение, хотя он утверждал прямо противоположное. Девушка избегала его в попытке отомстить за то, что он так дурно (как казалось) обходится с ней. Когда он пытался заглянуть ей в глаза, отворачивалась. Вместо этого она стала чаще смотреть по сторонам в поисках других устремленных на нее взоров. И была очень довольна, когда на нее обращали внимание посторонние мужчины, очарованные ею или хотя бы немного заинтересованные в ней. В конце концов у нее завязался роман с Арманом, импозантным пожилым мужчиной, который убедил ее переехать к нему. Она так и сделала, уверенная, что снова обрела любовь и заново открыла

для себя те волнующие чувства, которые когда-то испытывала с Хосе.

Однако и эти отношения вскоре распались. Так же, как в браке, Консуэла вскоре начала замечать в глазах Армана неприязнь вместо прежнего обожания. В попытке помириться с Хосе она согласилась пройти парную терапию. С помощью специалиста партнеры-«волны» смогли осознать свои деструктивные наклонности и возродить любовь.

ДЕВЯТЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Девятый принцип этой книги заключается в том, что *партнеры могут в любое время возродить свою любовь через зрительный контакт*. Чтобы добиться этого, вы намеренно помещаете ваших «кроманьонцев» и «дипломатов» в такие же условия, какие сложились в период первой влюбленности. Способ может показаться обманчиво простым, но результаты способны превзойти все ожидания. Такими действиями вы практически создаете короткое замыкание, стирающее предрасположенность мозга к вражде. Если вы еще не пытались изменить таким образом свою базовую настройку, предлагаю не торопиться с выводами, пока не опробуете этот способ.

Но для начала несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Не стесняйтесь. Некоторые от природы застенчивы и смущаются, когда им смотрят прямо в глаза, даже если это любимый человек. Это особенно касается

«островов», но иным «якорям» и «волнам» тоже может быть непривычен постоянный зрительный контакт. Попробуйте раздвинуть свои границы. Однако, если один из вас или вы оба испытываете смущение, делайте это плавно и мягко. Если дисконфорт не проходит, подумайте, что мешает вам чувствовать себя в безопасности друг с другом.

2. Меняйте подход. Я много говорю именно о зрительном контакте, поскольку в нем скрыт огромный потенциал для возрождения любви. Но другие чувства ближнего действия тоже обладают достаточной силой. Вы можете превратить упражнение «Я вижу тебя» в «Я прикасаюсь к тебе» или даже задействовать обоняние и вкус.
3. Не ждите. Если будете ждать подходящего момента до начала ссоры, чтобы попытаться возродить любовь через взгляды, может оказаться слишком поздно. Лучше потренироваться заранее, в более-менее спокойной обстановке. Ваша цель — найти способ изменить свои установки таким образом, чтобы ваши «дипломаты» привыкли реагировать на происходящее раньше, чем это сделают «кроманьонцы». И тогда в критический момент вы по привычке отреагируете на растущее напряжение более спокойно и доброжелательно.

Как партнерские отношения помогают быть здоровыми и счастливыми

Представьте, что у вас дома немного подтекает водопровод и вы не проверяли ежемесячные счета за воду, скажем, уже тридцать лет. А теперь заглянули в них и лишились дара речи! Дело не только в том, что вы так долго не замечали неисправность, но и в том, что за это время впустую потратили огромное количество воды.

Теперь вообразите, что аналогичным образом можно измерить энергозатраты организма. Например, вы с самого детства не проверяли свою систему стрессоустойчивости и понятия не имеете, сколько энергии израсходовали на адаптацию к различным стрессам. Кроме того, примите во внимание, что часть этой энергии не возобновляется. Следовательно, она со временем расходуется под действием стрессов, и ее, так же как воду из протекающей трубы, невозможно вернуть.

«Счет», отражающий, во сколько вашему организму обходится стресс, Брюс Макивен* (McEwen, 2000) и другие ученые предложили называть *аллостатической нагрузкой***. Иначе говоря, это та цена, которую мы платим за адаптацию к неблагоприятным условиям в течение всей жизни. Аллостатическая нагрузка проявляется в четырех основных областях физиологии: заболеваниях сердечно-сосудистой системы, аутоиммунных проблемах, воспалительных процессах и нарушении метаболизма. Со временем, если аллостатическая нагрузка накапливается, в одной или нескольких областях может произойти сбой, что ведет к развитию болезней сердца, диабета, артрита и фибромиалгии.

Наши отношения с людьми и особенно основные долгосрочные партнерские связи влияют на аллостатическую нагрузку, уменьшая или увеличивая ее. Да, это работает в обоих направлениях, и как именно это произойдет у вас, во многом зависит от вас же. Некоторые — например, «острова», но нередко также и «волны» — предпочитают

* Брюс Макивен — американский нейроэндокринолог и руководитель лаборатории нейроэндокринологии при Рокфеллеровском университете. Известен работой о влиянии экологического и психологического стресса, в ходе которой придумал термин «аллостатическая нагрузка». *Прим. ред.*

** Аллостатическая нагрузка — следствие избыточной реакции на стресс. В ответ на стрессовое воздействие организм адаптируется, изменяя физиологические параметры внутренней среды (артериальное давление, пульс, дыхание, питание клеток и т. д.). Если стрессовая ситуация затягивается, организм начинает приспосабливаться к постоянному напряжению, которое прогнозирует мозг. Временные адаптационные изменения, или аллостатическая нагрузка, переходят в разряд постоянных. В результате происходят сбой в работе всех систем организма, развитие заболеваний и преждевременное изнашивание организма. *Прим. ред.*

вообще отказываться от отношений (по крайней мере, долгосрочных) в пользу одиночества, потому что воспринимают их как источник постоянного стресса. Возможно, таким образом они действительно избегают стрессовых ситуаций, но вместе с тем лишают себя многих преимуществ близости. Другие охотно вступают в отношения, но вскоре разочаровываются, столкнувшись с пренебрежением, обесцениванием или несоответствием собственных ожиданий реальности. Стресс, который они получают в отношениях, подвергает их риску заболевания. Третьи поддерживают благополучные связи, помогающие им преуспевать, заряжаться энергией и избавляться от стресса.

В этой главе мы поговорим об опасностях первичных партнерских отношений для здоровья, а также об их пользе. А вы подумайте, что можете сделать, чтобы отношения помогали вам снизить стресс, а вы стали более здоровыми и счастливыми.

ОПАСНОСТИ СКРЫТОГО СТРЕССА

Если вы попросите пару указать основные источники стресса в их жизни, скорее всего, партнеры вряд ли отнесут к их числу свои отношения. Во многих случаях это действительно так. Но у некоторых пар на месте отношений возникает слепое пятно. Они могут без труда распознать стресс в других областях бытия, например там, где его источником служат начальник на работе или финансовые затруднения, но при этом полностью отрицают существование стресса в семейных отношениях.

Ральф и Лоррейн состоят в браке больше тридцати лет. Где-то в середине этого периода оба неоднократно прямо и косвенно выражали сомнения в целесообразности сохранения семьи. Например, когда они ссорились, Ральф говорил: «Если ты не перестанешь кричать, тебе больше не на кого будет кричать!» Позднее он мог сказать: «Я не знаю, может быть, я просто не создан для семейной жизни».

Когда Лоррейн выходила из себя, она могла произнести: «Если ты еще раз выкинешь такой фокус, клянусь, ноги моей здесь больше не будет!» В этот период двое из трех детей Ральфа и Лоррейн начали проявлять симптомы депрессии и тревожности. У самой женщины ухудшилось здоровье и появился ряд необъяснимых физических симптомов. Иммунная система дала сбой, и она также дошла до депрессии. Ральф, у которого в семье были случаи сердечных заболеваний, начал часто обращаться в отделение неотложной помощи с жалобами на учащенное сердцебиение.

К счастью, супруги догадались пойти к психологу и в процессе терапии выяснили причину своих недомоганий. Их жизнь была достаточно трудной и становилась еще тяжелее, так как оба постоянно ощущали угрозу, нависшую над их семьей и их самоощущением. Это может показаться очевидным, но для Ральфа и Лоррейн было отнюдь не ясно. Они упрямо держались за свои привычки, не понимая, как их поведение влияет на всех членов семьи. Они не предполагали, что создают друг для друга очень много аллостатической нагрузки. И дело было не только в непосредственных угрозах, но и в том, что они относились друг к другу с нескрываемым презрением и отвращением.

Ральф и Лоррейн согласились положить конец своему угрожающему поведению, и, когда они это сделали, произошло нечто чудесное. Здоровье Лоррейн почти сразу улучшилось, а ее депрессия прошла. Сердцебиение Ральфа нормализовалось. Дети чувствовали себя счастливее, спокойнее вели себя дома и стали успешнее в школе и социальной жизни. Супруги продолжали спорить и жаловаться друг на друга, но больше не угрожали друг другу и своим отношениям.

РАЗДРАЖАЙТЕ, НО НЕ УГРОЖАЙТЕ

Я часто говорю, что в своем пространстве пары люди могут делать или говорить нечто раздражающее, но ни при каких обстоятельствах партнер не должен воспринимать это как угрозу. Вы можете дразнить его с улыбкой, а потом вместе посмеяться над этим. Но угрозы полностью разрушают ощущение уверенности и безопасности. Более того, неважно, что считаете угрожающим лично *вы*: если близкий человек воспринимает ваше поведение как угрозу, значит, в паре есть проблема. На всякий случай перечислю некоторые виды поведения, традиционно считающиеся угрожающими:

- вспышки ярости;
- рукоприкладство и другие формы насилия;
- угрозы разорвать отношения;
- угрозы лично партнеру;
- угрозы в адрес тех, кто важен для партнера;
- попытки слишком долго удерживать или не отпускать партнера;

- отказ исправлять ситуацию или совершенную ошибку;
- отказ от взаимодействия с партнером, продолжающийся дольше одного-двух часов;
- принципиальное нежелание приносить извинения;
- систематическое нечестное или несправедливое поведение;
- постоянные попытки ставить личные интересы выше отношений;
- демонстрация презрения (или обесценивание — например, «ты тупица»);
- демонстрация отвращения (также омерзения, неприязни или безразличия — например, «меня от тебя тошнит»).

Линн Кац* и Джон Готтман (Katz & Gottman, 1993) изучали пагубное воздействие презрения на партнерские отношения и обнаружили, что это не только ставит под угрозу сам союз, но и разрушительно влияет на поведение детей. Готтман (Gottman & Silver, 2004) считает презрение, к проявлениям которого он также относит отвращение, неуважение, снисходительность и сарказм, главным показателем вероятности развода.

Если в ваших отношениях наблюдается какой-либо из перечисленных вариантов поведения, значит, вы или ваш избранник ведете себя угрожающе и, в конечном счете, поступаете вопреки общему желанию быть в безопасности. Помните, что партнеры тесно связаны:

* Линн Кац — психолог, кандидат наук, работает в Вашингтонском университете (Сиэтл, США). *Прим. ред.*

куда один, туда и другой. Если вы угрожаете ему или он воспринимает ваши слова и действия как угрозу (либо наоборот), вам это тоже не на пользу. Ради ваших отношений вы обязаны немедленно положить конец любому угрожающему поведению. Возможно, для этого нужно обратиться за помощью к психотерапевту, как это сделали Ральф и Лоррейн, — и это может стать самым ценным вкладом в ваши отношения.

Упражнение «УВИДЕТЬ СЛЕПОЕ ПЯТНО»

Как думаете, можете ли вы не замечать стрессовые факторы в собственном доме? Если ответите на следующие вопросы утвердительно, возможно, вашим отношениям вредит стресс.

1. Страдаете ли вы или другие члены вашей семьи частыми и необъяснимыми физическими недомоганиями, такими как расстройство пищеварения, бессонница, хронические боли, постоянная усталость или аллергия? Есть ли у вас аутоиммунные или воспалительные заболевания?
2. Страдаете ли вы или другие члены вашей семьи от депрессии, тревожности или эмоциональных перегрузок?
3. Могут ли какие-либо слова или действия (ваши или партнера) быть восприняты как угрожающие?
4. Часто ли вы ссоритесь?

Понимаю, что ответить на эти вопросы нелегко. Но если вы их не зададите, рискуете потерять не только отношения, но и свое здоровье и благополучие.

ИСЦЕЛЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ПАРЫ

Недостаточно просто свести к минимуму стресс в домашней обстановке — ваши отношения могут и должны стать самым действенным средством сохранения здоровья и благополучия. Посмотрите, как справилась с этой проблемой еще одна пара.

Сюзи и Тамара выросли в семьях, где были не приняты физические проявления нежности и заботы. Ни одна из них не помнит, чтобы в детстве ее обнимали, брали на руки, прижимали к себе или целовали. Став парой, Сюзи и Тамара вели себя как хорошие подруги и были вполне довольны друг другом и своими отношениями. Время от времени они спорили, но никогда не угрожали. В сущности, женщины жили параллельной жизнью и редко вступали в физический контакт. Они спали в разных комнатах, не обнимались и не пытались приласкаться.

Обе дамы довольно часто жаловались на постоянное беспокойство, но ни одна из них не могла утешить и успокоить другую. Им не приходило в голову, что физическая сдержанность и нехватка тактильного общения имеют свою цену. Тамара страдала фибромиалгией и синдромом Эпштейна — Барр*, который с возрастом только ухудшался. У Сюзи было множество проблем со здоровьем, включая синдром раздраженного кишечника, диабет, ожирение и боли в суставах.

Проходя психотерапию, эта пара наконец обнаружила, что отсутствие физического контакта усугубляет их

* Синдром Эпштейна — Барр — заболевание, вызываемое вирусом герпеса человека. *Прим. ред.*

проблемы со здоровьем. Но перемены дались им нелегко. Обе недополучили объятий в детстве, поэтому реагировали на тесный контакт с явно выраженным отвращением. Женщины так и не смогли привнести в отношения проявления близости и нежности, свойственные многим другим партнерам, но сделали первые шаги к созданию собственного пространства пары. Они начали спать в одной комнате, а ночью находили время, чтобы полежать в обнимку. Эти изменения помогли на удивление быстро — и Сюзи, и Тамара стали намного меньше жаловаться на физические недомогания.

НАМ НУЖНЫ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Мы хорошо знаем (с научной точки зрения — с 1950-х годов), что каждому ребенку нужны прикосновения, объятия и укачивания. Гарри Харлоу* (Harlow, 1958) и другие исследователи, в том числе Джеймс Прескотт** (Prescott, 1975), изучая детенышей макак-резусов, обнаружили, что тяга к успокаивающим прикосновениям у них сильнее, чем стремление к пище. Другие исследователи — в частности, Джон Боулби (Bowlby, 1969), Маргарет Малер*** с коллегами (Mahler, Pine, Bergman, 2000) и Дэниел Стерн (Stern, 1998) — обнаружили, что новорожденные

* Гарри Харлоу — американский психолог, профессор Висконсинского университета, президент Американской психологической ассоциации (АПА). *Прим. ред.*

** Джеймс Прескотт — американский психолог развития, президент Психологической ассоциации Мэриленда (1970–1971). *Прим. ред.*

*** Маргарет Малер — венгерский врач-психиатр. Одна из центральных фигур в становлении психоанализа. *Прим. ред.*

младенцы и маленькие дети обладают одинаковыми потребностями. Они сохраняются также во взрослой жизни. Мы все нуждаемся в том, чтобы нас держали, гладили, обнимали и (иногда) укачивали. Даже при незначительном стрессе «кроманьонцы» не успокаиваются полностью, если нам недоступно прикосновение.

Помните исследование, о котором я упоминал в главе 2, показавшее, что у лондонских таксистов со временем увеличивается гиппокамп? Недавнее изыскание Бриджит Апфель* и ее команды (Apfel, 2011) выявило, что у ветеранов войны в Персидском заливе, страдающих от хронического стресса, гиппокамп меньше, чем у тех бывших военных, которые благополучно справились от стресса. Это может говорить о том, что наш гиппокамп действительно сокращается, когда мы проводим длительное время в состоянии стресса. Этот участок головного мозга не только регулирует нашу реакцию на такую ситуацию: судя по всему, хронический стресс подавляет его способность контролировать высвобождение гормонов стресса. Хотя вы вряд ли когда-нибудь сможете измерить размер своего гиппокампа, все это тем не менее означает, что многое из вещей, само собой разумеющихся, — например, количество времени, уделенного прикосновениям или объятиям, — может иметь вполне измеримые нейробиологические последствия, и об этом важно знать. Более того, даря друг другу такие необходимые тактильные контакты, вы вполне можете нейтрализовать полученный ранее ущерб.

* Бриджит Апфель — американский психиатр. *Прим. ред.*

Упражнение «БУДЬТЕ ЛЕКАРСТВОМ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА»

Сколько времени вы с партнером проводите в тесном физическом контакте? Я не имею в виду отрезки, когда вы занимаетесь любовью, — это, конечно, тоже важно, но физическая близость не ограничивается сексом. Вы можете обниматься, прижиматься, держаться за руки, целоваться, делать массаж и так далее. Такой контакт не только доставляет удовольствие, он служит настоящим лекарством для обоих — помогает телу исцеляться и выступает профилактическим средством для сохранения здоровья.

Если вы этого еще не делаете, предлагаю на следующей неделе добавить физическую близость в свой распорядок дня.

1. Ежедневно находите время хотя бы десять минут побыть наедине. Это можно делать перед сном или в любой другой удобный для вас период.
2. Проведите это время в тесном физическом контакте. Никакого секса! Вы можете обниматься, гладить друг друга или даже укачивать, как ребенка. Даже если тактильный контакт вызывает у вас чувство неловкости, не отказывайтесь от него и поговорите об этом со своим партнером. Скорее всего, вы и раньше неприязненно относились к прикосновениям. Но это не значит, что так должно быть всегда, правда? Ведь речь идет о вашем здоровье.
3. Обратите внимание на то, как этот контакт повлиял на ваш уровень стресса и физическое самочувствие. Возможно, понадобится повторять упражнение

больше недели, чтобы полностью оценить его эффект, но, я уверен, какие-то улучшения вы сможете заметить уже через несколько дней.

ДЕСЯТЫЙ РУКОВОДЯЩИЙ ПРИНЦИП

Десятый принцип заключается в том, что *партнеры могут помочь друг другу избавиться от стресса и улучшить самочувствие*. Я считаю такой постулат самым подходящим завершением книги, поскольку этот принцип, по сути, связывает воедино все, о чем мы говорили. В итоге, придерживаясь принципов, которые изложены в предыдущих главах (основанное на подлинной взаимности пространство пары; хорошо натренированные «дипломаты», умеющие сдерживать порывы «кроманьонцев»; обновленное «руководство пользователя», посвященное вашим отношениям), вы избавляете от стресса и себя, и избранника. Тем самым активно укрепляете общее физическое и эмоциональное здоровье и благополучие.

Вот несколько вспомогательных принципов, которые могут вам пригодиться.

1. Помогайте друг другу управлять стрессом. В последние десятилетия все более популярными становятся разнообразные техники его снижения. Возможно, вы уже знакомы с ними — это тайм-менеджмент, регулярное питание, полноценный сон, физическая активность, расслабляющий отдых и многое другое. Однако большинство методик не учитывает ту важную роль, которую могут играть друг для

друга партнеры. Предлагаю вам как экспертам друг по другу, хорошо понимающим принцип работы вашего мозга, дописать в свое «руководство пользователя» главу о снижении стресса. Зная, какие три или четыре вещи плохо действуют на вашего партнера, вы можете более успешно выявлять стресс и даже предупредить его возникновение.

Вы в силах помочь друг другу избавиться от стресса и вести здоровый и сбалансированный образ жизни. Например, если замечаете, что спутник не высыпается, вмешайтесь и помогите ему найти решение. Добровольно возьмите на себя дополнительные домашние дела, чтобы супруг получил необходимый отдых. Если ваш избранник отлынивает от спортивных занятий, возможно, стоит вместе походить в спортзал. Или, если у него был тяжелый день на работе, вероятно, сегодня вечером самое время включить ту комедию, которую вы давно собирались посмотреть.

2. Помните об уникальности стресса. Помогая партнеру справляться с ним, не забывайте, что каждый переживает стресс по-своему. Например, налоговая проверка, из-за которой вы теряете сон и покой, вашему спутнику может казаться незначительной неприятностью. Ваш жизненный опыт и отношение к финансовым вопросам могут не совпадать, поэтому проявляйте осторожность и не навязывайте супругу собственную оценку ситуации. Помните, что вы эксперт по нему, поэтому, помогая снизить стресс, вы делаете это на его условиях. Разумеется, ваш партнер делает то же самое для вас.

3. Не все болезни вызваны стрессом, но это состояние может усугубить любую болезнь и затруднить выздоровление. С возрастом вы оба неизбежно столкнетесь с проблемами физического старения. Но знайте: если вы будете искренне любить друг друга, научитесь разрешать конфликты, ставить на первое место отношения, а не собственные интересы и запрограммируете себя на любовь, то имеете все шансы наслаждаться счастливым, здоровым и в высшей степени благополучным союзом.

Послесловие

По большому счету, мы все стараемся как можем и вряд ли начинаем отношения, заранее собираясь их испортить. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы любить и принимать любовь. Но, несмотря на все наши благие намерения, иногда отношения портятся, обычно из-за того, что мы проигнорировали хотя бы один из принципов, описанных в этой книге, посчитали их неважными или просто не знали об их существовании.

Не стоит расстраиваться, ведь вы все еще можете изменить свою установку и запрограммировать себя на любовь, если не в нынешних отношениях, то в следующих. Сделать это никогда не поздно. И среди читающих эту книгу нет никого, кто не смог бы рано или поздно сделать все правильно.

К счастью, отношения — это не бейсбол, где после трех страйков вы выбываете из игры насовсем. У пар больше возможностей и ресурсов. Вселенная неустанно подбрасывает

нам новые возможности переделать, восстановить и заново создать себя в отношениях с другим человеком или даже с тем же самым. Нам просто нужно представить более принципиальную причину для того, чтобы быть вместе, более важную цель, ради которой мы согласимся посвятить себя другому человеку. В основе этой цели должны быть подлинная взаимность, готовность полностью отдать себя избраннику или избраннице и принимать друг друга такими, какие мы есть, со всеми раздражающими качествами.

Список литературы

1. Ainsworth M. D. S., Bell S. M., Stayton D. J. Individual differences in strange situation behavior of one year olds // The origins of human social relations, edited by H. R. Schaffer. New York : Academic Press, 1971. P. 17–57.
2. Apfel B. A., Ross J., Hlavin J., Meyerhoff D. J., Metzler T. J., Marmar C. R., Weiner M. W., Schuff N., Neylan T. C. Hippocampal volume differences in Gulf War veterans with current versus lifetime posttraumatic stress disorder symptoms // Biological Psychiatry. 2011. № 69 (6). P. 541–548.
3. Bowlby J. Attachment and Loss. New York : Basic Books, 1969.
4. Dittami J., Keckeis M., Machatschke I., Katina S., Zeitlhofer J., Kloesch G. Sex differences in the reactions to sleeping in pairs versus sleeping alone in humans // Sleep and Biological Rhythms. 2007. № 5 (4). P. 271–276.
5. Fisher H. E., Aron A., Brown L. L. Romantic love : An fMRI study of a neural mechanism for mate choice // The Journal of Comparative Neurology. 2005. № 493 (1). P. 58–62.

6. Gottman J., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. London : Orion, 2004.
7. Hanson R., Mendius R. Buddha's Brain : The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom. Oakland, CA : New Harbinger, 2009.
8. Harlow H. The nature of love // American Psychologist. 1958. № 13. P. 673–685.
9. Katz L. F., Gottman J. M. Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors // Developmental Psychology. 1993. № 29 (6). P. 940–950.
10. Kiecolt-Glaser J. K., Loving T. J., Stowell J. R., Malarkey W. B., Lemeshow S., Dickinson S. L., Glaser R. Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing // The Archives of General Psychiatry. 2005. № 62 (12). P. 1377–1384.
11. Larso J. H., Crane D., Smith C. W. Morning and night couple : The effect of wake and sleep patterns on marital adjustment // Journal of Marital & Family Therapy. 1991. № 17 (1). P. 53–65.
12. Lucas R. E., Clark A. E. Do people really adapt to marriage? // Journal of Happiness Studies. 2006. № 7. P. 405–426. DOI: 10.1007/s10902-006-9001-x.
13. MacLean P. D. Women : A more balanced brain? // Zygon. 1996. № 31 (3). P. 421–439. DOI:10.1111/j.1467-9744.1996.tb00035.x.
14. Maguire E. A., Gadian D. G., Johnsrude I. S., Good C. D., Ashburner J., Frackowiak R. S., Frith C. D. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2000. № 97 (8). P. 4398–4403. DOI:10.1073/pnas.070039597.
15. Mahler M. S., Pine F., Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant Symbiosis and Individuation. New York : Basic Books, 2000.
16. McEwen B. S. Allostasis and allostatic load : implications for neuropsychopharmacology // Neuropsychopharmacology. 2000. № 22 (2). P. 108–124. DOI:10.1016/S0893-133X(99)00129-3.

17. Pakkenberg B., Gundersen H. Neocortical neuron number in humans : Effect of sex and age // *The Journal of Comparative Neurology*. 1997. № 384 (2). P. 312–320.
18. Porges S. W. Orienting in a defensive world : Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory // *Psychophysiology*. 1995. № 32. P. 301–318.
19. Prescott J. W. Body pleasure and the origins of violence // *Bulletin of Atomic Scientists*. 1975. Vol. 31. P. 10–20.
20. Sapolsky R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers* (3rd ed.). New York : Holt, 2004.
21. Smith T. *American Sexual Behavior : Trends, Socio-demographic Differences, and Risk Behavior*. Chicago, IL : University of Chicago National Opinion Research Center, 2006.
22. Stern D. N. *The Interpersonal World of the Infant : A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. London, UK : Karnac Books, 1998.
23. Stern D. N. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York : Norton, 2004.
24. Stutzer A., Frey B. S. Does marriage make people happy, or do happy people get married? // *The Journal of Socio-Economics*. 2003. № 35 (2). P. 326–347.
25. Troxel W. M. It's more than sex : Exploring the dyadic nature of sleep and implications for health // *Psychosomatic Medicine*. 2010. № 72 (6). P. 578–586. DOI:10.1097/PSY.0b013e3181de7ff8.
26. Waite L., Gallagher M. *The Case for Marriage : Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. New York : Doubleday, 2000.
27. Weaver J. Many cheat for a thrill, more stay true for love (2007) // URL: http://www.msnbc.msn.com/id/17951664/ns/health-sexual_health/ (accessed September 5, 2011).
28. Winnicott D. W. *Mother and Child : A Primer of First Relationships*. New York : Basic Books, 1957.

Благодарности

Прежде всего я должен поблагодарить моего редактора и доброго друга Джуд Берман, которая побуждала не сдаваться и продолжать писать, даже когда моя «островная» натура брала верх. Без ее руководства и мягкого подталкивания эта книга никогда не появилась бы на свет. В моей жизни было много наставников, перед которыми я в долгу: Аллан Шор, Мэрион Соломон, Стивен Порджес, Пэт Огден, Харвилл Хендрикс, Эллин Бэйдер, Джон Брэдшоу и Джон Готтман — и это лишь некоторые из них.

Об авторе

Стэн Таткин — доктор психологических наук, доцент, клинический профессор отделения семейной медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, приглашенный преподаватель магистратуры по психологии Антиохийского университета в Санта-Барбаре, магистратуры по психологии Калифорнийского лютеранского университета Таузенд-Оукс и докторантуры по пренатальной и перинатальной психологии Института Санта-Барбары. Обучает и осуществляет супервизию врачей-стажеров, специализирующихся на семейной медицине, в Kaiser Permanente, Вудленд-Хиллз. Создатель психобиологического подхода в парной терапии (Psychobiological Approach to Couples Therapy, PACT). Соавтор книги *Love and War in Intimate Relationships* («Любовь и вражда в близких отношениях»). Живет с женой и дочерью в городе Калабасас, Калифорния.

Где купить наши книги

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ КОМПАНИЙ

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

КНИГОТОРГОВЫМ ОРГАНИЗАЦИЯМ

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;

+7 (495) 411-68-86;

info@eksmo.ru; www.eksmo.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург

192029, Санкт-Петербург,

пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;

+7 (812) 365-46-03/04; server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде

603094, Нижний Новгород,

ул. Карпинского, д. 29; +7 (831) 216-15-91,

216-15-92, 216-15-93,

216-15-94; reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону

344023, Ростов-на-Дону,

ул. Страны Советов, 44а;

+7 (863) 303-62-10; info@rnd.eksmo.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре

443052, Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,

лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71...73);

RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге

620024, Екатеринбург, ул. Новинская,

д. 2щ; +7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске

630015, Новосибирск,

Комбинатский пер., д. 3;

+7 (383) 289-91-42;

eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо Новосибирск»

в Хабаровске, 680000, Хабаровск,

пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;

+7 (4212) 910-120;

eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039, Алматы,

ул. Домбровского, д. 3а;

+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);

RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуру и корректуру, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.



МИО Психология

ОБРЕСТИ
ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ
И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

Научно-популярное издание
Психология МИФ. Главные книги о любви

Таткин Стэн

Созданы для любви
Как знания о мозге
и стиле привязанности
помогут избегать конфликтов
и лучше понимать своего партнера

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственные редакторы *Юлия Константинова, Римма Болдинова*
Литературный редактор *Елизавета Ульянова*
Креативный директор *Яна Паламарчук*
Дизайн обложки *Таисия Демкина*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Корректоры *Екатерина Тупицына, Елена Гурьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Отношения — это сложно. Редко когда они складываются сами собой. Но теперь у вас есть настоящее руководство от известного психотерапевта Стэна Таткина — «дорожная карта», которая поможет вам создать комфортное и безопасное пространство пары, стать экспертами друг по другу, правильно ссориться и предотвращать конфликты, сохранить взаимное сексуальное влечение и укрепить любовь. Для всех, кто хочет наслаждаться надежными и гармоничными отношениями в паре.

Перед нами замечательная книга Стэна Таткина — доктора психологических наук, одного из самых известных современных исследователей супружеских отношений. Опираясь на новейшие достижения в области нейробиологии и теории привязанности, Таткин доходчиво объясняет, как работает ваш мозг и мозг вашего партнера. Эти знания, равно как и знания о теории привязанности, помогут партнерам иначе взглянуть на отношения и конфликты в паре. Эта книга, как надежный лоцман, проведет пару через лабиринт уязвимости к близости и взаимопониманию.

Инна Хамитова,
семейный психолог, директор
Центра системной семейной терапии

